Diakonie Katastrophenhilfe

Hitze und Trockenheit

Wenn es richtig heiß ist:

- ✓ Im Idealfall trinkst du regelmäßig über den ganzen Tag verteilt, auch wenn du keinen Durst hast.
- ✓ Versuche nicht mehrere Liter auf einmal zu „exen". Wasservergiftung ist kein Mythos.
- ✓ Du verlierst beim Schwitzen nicht nur Wasser, sondern auch Salz. Versuche also, auch salz- und mineralreich zu trinken und zu essen. Stichwort: Elektrolyte
- ✓ Iss über den Tag verteilt überwiegend leichte, wassereiche und gut verdauliche Kost, z. B. frisches Obst, Gemüse, Salate, Suppen oder Kaltschalen in kleinen Portionen.
- ✓ Sperr die Sonne aus und dunkel deine Räume ab.
- ✓ Vermeide unnötige Anstrengungen, insbesondere im Freien. Halte dich so viel es geht im Schatten auf.
- ✓ Lass deinen Sport ausfallen oder verlege ihn auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- ✓ Ein parkendes Auto heizt sich sehr schnell auf. Lass niemals ein Kind oder Haustier an einem heißen Tag im Auto zurück. Nicht einmal kurz. Lebensgefahr!
- ✓ Vorsicht auch bei Medikamenten: gerade blutdrucksenkende und entwässernde Mittel müssen eventuell bei Hitze anders dosiert werden. Dein Arzt oder deine Ärztin wissen mehr.
- ✓ Behalte auch die Luftfeuchtigkeit im Blick. Bei zu feuchter Luft wird es für unseren Körper schwieriger, durch Schwitzen der Wärme entgegenzusteuern. Bei besonders feuchtheißen Werten wird es sogar unmöglich. Irgendwann hilft dann nur noch Hitzefrei und Ruhe.

Wie bereite ich mich auf wiederkehrende Hitze zu Hause vor?

- ✓ Miss regelmäßig die Temperatur in den Innenräumen. Idealerweise sollten 26°C nicht überschritten werden.
- ✓ Lüfte in den kühlen Nachtstunden oder frühmorgens deine Wohnung quer, um alle Räume abzukühlen.
- ✓ Schließe Fenster und Türen, sobald die Außentemperatur steigt, und dichte sie mit Rollos, Jalousien, Plissees oder Thermo-Vorhängen ab. Alternativ kannst du Fensterfolien oder Rettungsdecken verwenden, um die Wärme draußen zu halten.

- ✓ Schalte Elektrogeräte komplett aus, wenn du sie nicht benutzt. Im Stand-by-Modus geben sie oft noch Wärme ab. Nutze bei Hitze die „kalte Küche", um Herd und Backofen zu vermeiden.
- ✓ Entferne vorübergehend Teppiche und Läufer, da sie zusätzliche Wärme speichern können.
- ✓ Nutze bei Bedarf (mobile) Ventilatoren für mehr Luftbewegung und Abkühlung (bis 35°C effektiv).
- ✓ In extremen Fällen sind energieeffiziente Klimageräte notwendig, wobei die Temperatur maximal 6 Grad unter der Außentemperatur liegen sollte, um den Körper nicht zu belasten. Bei feuchter Hitze kann ein Luftentfeuchter das Raumklima verbessern.
- ✓ Schlafe an heißen Tagen im kühlsten Raum der Wohnung. Verwende ggf. nur Laken oder Bettbezüge zum Zudecken, eine leichte Schlafbekleidung aus Naturfasern sowie eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche.
- ✓ Schütze auch deine Haustiere vor Hitze und Sonne, z.B. mit Kühlmatten und ausreichend Trinkwasser.

Wie kann ich mich schützen, wenn ich draußen unterwegs bin?

- ✓ Nimm auch unterwegs immer ausreichend Getränke für alle Personen und Haustiere mit.
- ✓ Wenn möglich, vermeide die direkte Sonne vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die UV-Strahlen am stärksten sind. Wenn du doch raus musst, bleib im Schatten und mach öfter Pausen.
- ✓ Prüfe täglich den UV-Index, z.B. mit deiner Wetter-App. Ab einem Wert von 3 solltest du Sonnenschutz verwenden.
- ✓ Verwende im Freien Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30 für helle Haut, 50+ für Kinder). Mehrfach am Tag nachcremen! Babys und Kleinkinder dürfen nie direkt in die Sonne. Bleibe nicht länger in der Sonne als es der Schutz erlaubt.
- ✓ Trage bei direkter Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung, am besten mit Krempe und Schirm – für Babys ist ein Sonnenhut Pflicht!
- ✓ Vergiss nicht, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz zu tragen (achte auf die Bezeichnungen „UV400" oder „100 % UV-Schutz"). Blaue und grüne Augen sind empfindlicher und benötigen daher mehr Schutz.
- ✓ Trage an heißen Tagen lockere Baumwoll- oder Leinenkleidung oder spezielle UV-Kleidung mit UPF 50+.
- ✓ Beim Baden: Schütze deine Haut mit spezieller UV-Badebekleidung und creme nach dem Wasser nochmal nach – besonders bei Kindern.
- ✓ Wärmere Sommer und Hitzewellen sorgen für mehr bodennahes Ozon, das mit Herzinfarkten in Verbindung gebracht wird. Trockenheit und Brände erhöhen Staub und Feinstaub, die Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Lungenkrebs verschlimmern können. Check täglich die Luftqualität-Apps, z.B. „Luftqualität" vom Umweltbundesamt. Bei Ozonwerten über 180 µg/m³ solltest du besser drinnen bleiben.
- ✓ Falls du eine Pollenallergie hast, beobachte den Pollenflug über Wetter-Apps oder -Seiten. Lüfte am besten, wenn die Belastung am niedrigsten ist – morgens in der Stadt, abends auf dem Land.

Quelle: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband): „Klimanpassung (für) zuhause", 2024.