

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM SCHUTZ VOR HITZE

**Im Kreis Euskirchen kommt es in den vergangenen Jahren vermehrt zu Hitzewellen im Sommer. Spitzentemperaturen bis zu 40,6 °C wurden bereits gemessen. Hitze beansprucht den Organismus des Menschen in besonderer Weise. Der Organismus ist weniger anpassungsfähig gegenüber diesen extremen Witterungssituation. Generell sind hitzeempfindlichen Bevölkerungsgruppen, wie ältere Menschen, Kinder, schwangere Frauen, chronisch Kranke sowie wohnungs- und obdachlose Menschen während sommerlicher Hitzeperioden besonders gefährdet.**

### Trinken Sie ausreichend

- Bei Temperaturen über 30 °C kann die doppelte bis dreifache Trinkmenge nötig sein, um eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz. Faustregel: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch, wenn man keinen Durst hat.
- Vermeiden Sie zucker- und alkoholhaltige Getränke. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser). Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein. Trinkgefäße sind im Freien zum Schutz vor Insekten möglichst abzudecken.

### Schützen Sie sich vor UV-A und UV-B Strahlung

- Vermeiden Sie die Mittagssonne im Sommer, wenn die Sonneneinstrahlung am stärksten ist.
- Alle nicht geschützten Körperteile wie Hände, Gesicht, Fußrücken sollten durch Sonnenschutzmittel geschützt werden. Sonnenschutzmittel sollte eine halbe Stunde bevor es nach draußen geht, aufgetragen werden.
- Das Sonnenmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blocken mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30.
- Der Kopf, insbesondere auch Gesicht, Nacken und Ohren sind sehr empfindlich. Eine Kopfbedeckung schützt das Gehirn vor Überhitzung. Auch die Augen sollten durch eine geeignete Sonnenbrille geschützt werden.

### Suchen Sie schattige Plätze auf

- Während der Mittagszeit bis in den späten Nachmittag (ca. 18:00 Uhr) ist es besonders heiß.
- Schattenplätze im Freien können als Rückzugsorte vor direkter Sonneneinstrahlung, genutzt werden.
- Ist die Temperatur im Freien erstmal höher als drinnen, empfiehlt sich in den frühen Morgenstunden oder – wenn möglich – in den späteren Abendstunden zu lüften, um die Räume zu kühlen. Durch eine Querlüftung verteilt sich die kühle Luft besonders schnell in der ganzen Einrichtung. Evtl. kann hier eine automatische Fenstersteuerung zur Nachtlüftung gute Dienste leisten.

### **Lassen Sie Kinder und Tiere nicht um Auto – Lebensgefahr!**

- Bei hohen Außentemperaturen (>25 °C) wird das Auto in Minuten zur lebensbedrohlichen Hitzefalle! Bei 30 °C draußen, steigt die Temperatur im Auto bereits nach 10 Minuten auf 37 °C. Nach 30 Minuten sind es schon 46 °C und nach einer Stunde sogar 56 °C!
- Auch das Öffnen der Fenster ist NICHT ausreichend, um die Aufheizung im Innenraum zu verhindern.

### **Verschaffen Sie sich Abkühlung**

- Tragen Sie leichte und luftige Kleidung. Langärmelige Hemden oder T-Shirts und weit geschnittene, möglichst lange Hosen sind ideal. Helle Kleidungsstücke reflektieren das Sonnenlicht.
- Kühlende Fußbäder und Umschläge können Linderung verschaffen.

### **Vermeiden Sie körperliche Belastungen**

- Ab 28 °C sollte sportliches Training angepasst werden. Verzichten Sie auf anstrengende Sporteinheiten an besonders heißen Tagen bzw. in der Mittagszeit und am Nachmittag. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten besser in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Während der Mittagszeit bis in den späten Nachmittag (ca. 18:00 Uhr) ist es besonders heiß. In dieser Zeit sollte auf das übliche Sportprogramm besonders mit hoher Belastungsintensität verzichtet werden. Nicht nur wegen der zusätzlichen Belastung für das Herz-Kreislauf-System, sondern auch, weil der Luftschadstoff Ozon bei Hitze und hoher UV-Strahlung verstärkt gebildet wird. Am frühen Morgen ist es kühler und es besteht eine geringere Ozonbelastung. Auch schattige Parks oder Wälder sind in der Regel kühler und die Luftzirkulation ist besser als in bebauten Flächen.

### **Schützen Sie Ihre Medikamente vor hohen Temperaturen und Sonneneinstrahlung**

- Lagern Sie Ihre Arzneimittel licht-geschützt nicht über 25 °C.
- Hitze beeinflusst die Aufnahme und Ausscheidung von Arzneimitteln. Manche Arzneimittel können bei Hitze ihre Wirkung verlieren oder in ihrer Wirkung verstärkt werden. Die Anwendung von opioid-haltigen Pflastern kann bei Hitze zu Überdosierung führen.
- Bei Fragen lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

**Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App. Hier finden Sie die offizielle Seite für Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:**

[Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Landkreiswarnungen aktuell](#)