

SCHUTZ VOR HITZE: EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Bleiben Sie im Schatten

+ Reduzieren Sie körperliche Aktivität auf die kühleren Morgen- und Abendstunden. Verwenden Sie Sonnencreme und tragen Sie eine Kopfbedeckung. Weite, leichte und atmungsaktive (helle) Kleidung erleichtert die Wärmeabgabe. Außerdem können Fuß- und Armbäder mit kühlem Wasser bei der Abkühlung helfen.

Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl

+ Halten Sie vor allem tagsüber Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen. Außen angebrachte Rollläden und Fensterläden sind der beste Schutz. Fächer oder Ventilatoren können im Innenbereich eine kühlende Luftbewegung erzeugen.

Trinken Sie regelmäßig Wasser

+ Trinken Sie regelmäßig Wasser, auch ohne Durstgefühl. Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, Kräutertee ohne Zuckerzusatz und Tee mit Minze und Zitrone. Getränke können gekühlt, sollten jedoch nicht eiskalt sein. Nehmen Sie leichte, kühlende Mahlzeiten (z. B. kalte Suppen) und Lebensmittel mit hohem Wassergehalt zu sich, wie Obst, Gemüse und Salat. Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke, da sie dem Körper Flüssigkeit entziehen. Reduzieren Sie eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse, denn diese erhöhen die Körperwärme noch weiter.

Helfen Sie anderen

+ Achten Sie auf die Menschen in Ihrer Umgebung. Vor allem alleinlebende Menschen können sich oft nicht selbst helfen oder bemerkbar machen.

KLUG HANDELN, KLUG UNTERSTÜTZEN: SETZEN SIE SICH MIT UNS FÜR DEN SCHUTZ DES KLIMAS UND IHRER GESUNDHEIT EIN!

KLUG – die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit – trägt seit ihrer Gründung im Jahr 2017 das Thema Klimawandel in die Institutionen des deutschen Gesundheitssektors. Ärzt*innen, Menschen in Gesundheitsberufen, Patient*innen und Interessierte setzen sich dafür ein, Klimaschutz dauerhaft in das Gesundheitswesen zu integrieren und auf die Folgen des Klimawandels für die Gesundheit hinzuweisen.

Die Arbeit von KLUG, darunter

- Aufklärungsarbeit für Menschen in Gesundheitsberufen,
 - Beratung staatlicher Einrichtungen und politischer Akteure,
 - das Verfassen von Artikeln und wissenschaftlichen Arbeiten
- ist nur durch Ihre Unterstützung möglich. Durch Ihr Engagement als Mitglied, oder Ihre Förderung durch eine Spende, bringen Sie entschiedenes Handeln gegen die Klimakrise auf den Weg – und schützen Ihre Gesundheit!

Erfahren Sie mehr und nutzen Sie unser Online-Spendenformular:

www.klimawandel-gesundheit.de/spenden

Und handeln Sie KLUG – und werden Sie als Mitglied für Ihre Gesundheit aktiv:

<https://www.klimawandel-gesundheit.de/mitmachen/mitglied-werden>

Sie haben Fragen zur Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) oder zu unseren Handlungsfeldern?

Besuchen Sie unsere Homepage:

www.klimawandel-gesundheit.de

Melden Sie sich gerne per E-Mail bei uns:

kontakt@klimawandel-gesundheit.de

Herausgeber und Kontakt:

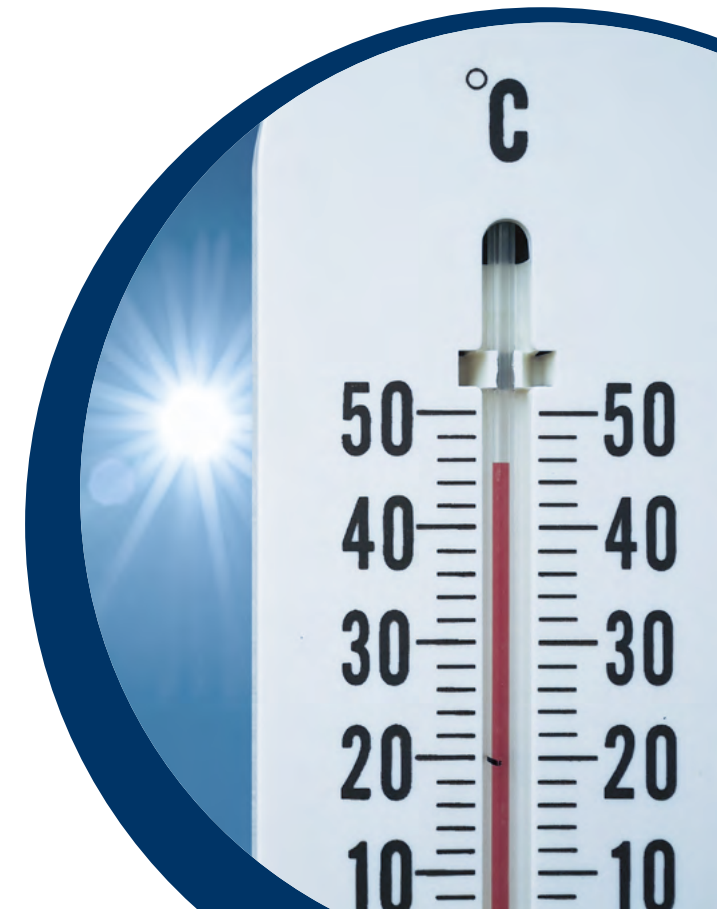
KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.,
Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin

KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit



WIE SCHÜTZEN WIR UNS VOR HITZE?



HITZEWELLEN WERDEN IMMER HÄUFIGER – UND KÖNNEN SCHWERWIEGENDE GESUNDHEITLICHE FOLGEN HABEN

Insbesondere für kleine Kinder, ältere und vorerkrankten Menschen stellen Hitzewellen ein erhöhtes Risiko für Krankenhauseinweisungen, oder sogar für einen vorzeitigen Tod dar.

2019 stellte Duisburg mit einer Temperatur von **41,2 Grad** einen neuen Tagesrekord für Deutschland auf.

In Städten zeigt sich der sogenannte „Wärmeinsel-Effekt“. Dicht besiedelte Gebiete und versiegelte Flächen sorgen dafür, dass sich Gebäude und Straßen tagsüber unter Sonneneinstrahlung aufheizen, nachts jedoch nicht wieder entsprechend abkühlen, weshalb sich die Hitze anstaut. So ist es für die Bewohnenden schwierig, sich von den hohen Temperaturen zu erholen.

Jeder Körper muss Energie aufwenden, um mit Hitze umgehen zu können. Bei erhöhten Außentemperaturen muss der Körper Energie aufwenden, um seine Temperatur konstant bei ungefähr 37 °C zu halten. Das gelingt ihm durch eine vermehrte Durchblutung der Extremitäten und durch Schwitzen, was jedoch die Pumparbeit des Herzens erhöht. Bei zusätzlicher körperlicher oder geistiger Betätigung steigt die Beanspruchung des Herzens noch weiter an und kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

WIE HITZE UNSERE GESUNDHEIT BEEINTRÄCHTIGEN KANN

Herz



Damit der Körper Wärme abgeben kann, muss das Herz dafür sorgen, dass mehr Blut durch Arme und Beine fließt. Vor allem bereits vorerkrankte Herzen können dadurch überfordert sein. Im schlimmsten Fall drohen Herzinfarkte oder Herzversagen.

Niere



Um Wärme abzugeben, schwitzt der Körper. Wenn nicht genügend getrunken wird, fehlt dem Körper Flüssigkeit. Die Nieren sind dabei besonders empfindlich und die Funktion vor allem vorerkrankter Nieren kann sich verschlechtern. Im schlimmsten Fall stellen die Nieren ihre Arbeit ganz ein.

Gehirn



Auch das Gehirn und die psychische Gesundheit sind durch Hitze besonders belastet. Hitzestress kann die Aggressivität und Gewaltbereitschaft erhöhen. Durch die körperliche Belastung ist außerdem die Gefahr von Schlaganfällen erhöht. Setzt man sich zudem der Sonneneinstrahlung zu lange aus, droht ein Sonnenstich.

Lunge



Oft geht Hitze mit erhöhter Luftverschmutzung und einer hohen Ozonkonzentration der Außenluft einher. Chronische Atemwegserkrankungen werden dadurch verschlimmert und Asthmaanfälle werden wahrscheinlicher.

Schwangerschaft



Hitzewellen sowie eine erhöhte Belastung durch Feinstaub oder Ozon erhöhen unabhängig voneinander die Raten an Früh- und Totgeburten. Auch das Geburtsgewicht kann durch diese Faktoren reduziert sein. Bei Hitzewellen während der Frühschwangerschaft kommen auch Herzfehler bei Neugeborenen häufiger vor.

Wer ist besonders gefährdet?



Insbesondere unter älteren Patient*innen ab 65 Jahren steigt die Zahl der gesundheitlichen Probleme während Hitzewellen an, da mit dem natürlichen Alterungsprozess Durstgefühl und die Fähigkeit zur Wärmeabgabe abnehmen.

Krankenhauseinweisungen sind häufiger notwendig und es gibt Übersterblichkeit durch Hitzestress oder Hitzschläge.

Auch Kinder und vor allem Säuglinge stellen eine besondere Risikogruppe für gesundheitliche Folgen dar, da sie schneller aufheizen, weniger schwitzen und seltener eigenständig trinken. Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten, intensiv Sport treiben oder von Obdachlosigkeit betroffen sind, Menschen mit Übergewicht, Menschen mit chronischen Erkrankungen und Menschen, die Medikamente einnehmen müssen zählen ebenfalls zu dieser Risikogruppe.

