

Tipps zum Schutz bei Hitze

Damit Sie gut durch heiße Tage kommen, lohnt es sich, den Alltag an die hohen Temperaturen anzupassen. Schon einfache Maßnahmen können helfen, den Kreislauf zu entlasten und den Körper vor Überhitzung zu schützen. Viele dieser Tipps lassen sich leicht umsetzen und wirken sofort – sowohl zu Hause als auch unterwegs.

Darauf sollten Sie bei Hitze besonders achten:

- Viel Wasser oder Tee trinken
- Leichte Speisen essen (Salat, Gemüse, Obst)
- In kühlen Räumen aufhalten
- Nicht in der Mittagshitze rausgehen
- Den Körper abkühlen (lauwarm abduschen, Fußbäder)
- Sport in die kühlen Abendstunden verlegen
- Lassen Sie ihre Kinder oder Tiere nicht im Auto zurück! Auch wenn das Fenster einen Spalt geöffnet ist, kann das gefährlich enden.

Wohnung kühlen: So geht's!

Anhaltende Hitze kann Wohnräume schnell auf unangenehme Temperaturen aufheizen. Wenn die Räume über mehrere Tage warm bleiben, belastet das den Körper zusätzlich – vor allem nachts. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich jedoch verhindern, dass sich die Wohnung zu stark aufheizt.

So können Sie Ihre Wohnräume effektiv kühlen:

- Lüften Sie in den frühen Morgenstunden oder über Nacht.
- Schließen Sie tagsüber Rollläden oder Gardinen, sodass die Wärme nicht so leicht eindringen kann.
- Schaffen Sie sich Ventilatoren oder Fächer an.
- Gehen sie keiner körperlich anstrengenden Arbeit nach.
- Vermeiden Sie Aktivitäten wie Backen oder Bügeln, bei denen sich die Wohnung schneller aufheizt.

Weitere Informationen

Auf der Internetseite des Schwalm-Eder-Kreises finden Sie weitere Informationen sowie eine Linksammlung zum Thema Starkregen und Überschwemmung.

www.schwalm-eder-kreis.de/klimaschutz

Kontakt

Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises
Dezernat für Energie und Klimaschutz

Parkstraße 6
34576 Homberg (Efze)

Telefon: 05681 775-2072
www.schwalm-eder-kreis.de/klimaschutz



www.facebook.com/schwalmederkreis



www.instagram.com/landkreisschwalmeder



www.youtube.com/SchwalmEderKreisOffiziell

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier



Hitze

Informationen für Bürgerinnen und Bürger des Schwalm-Eder-Kreises



SCHWALM-EDER-KREIS
DER KREIS MIT DEN SCHÖNSTEN ECKEN

Wenn Temperaturen steigen: Risiken früh erkennen

Der Klimawandel führt zu immer häufiger auftretenden Hitzewellen, die erhebliche gesundheitliche Auswirkungen auf die Bevölkerung haben können, insbesondere auf vulnerable Gruppen wie ältere Menschen, kleine Kinder, schwangere Frauen oder chronisch Kranke. Dabei ist es wichtig, die Gefahren durch Hitze zu kennen und im Falle einer Hitzewelle das Verhalten zum Schutz der eigenen Gesundheit an diese Extrembedingungen anzupassen.

Wann ist Hitze gefährlich

Hitze wird nicht erst dann gefährlich, wenn man sie deutlich spürt. Oft wirken hohe Temperaturen schleichend auf den Körper und können Kreislauf und Gesundheit bereits belasten, bevor erste Warnzeichen auftreten. Bestimmte Wetterlagen verstärken diese Risiken zusätzlich – vor allem dann, wenn sich Gebäude über Tage hinweg aufheizen oder der Körper sich nachts nicht mehr erholen kann.

Diese Faktoren zeigen an, wann Hitze besonders gefährlich werden kann:

- Temperatur steigt auf über 30 Grad Celsius
- Nachts fällt die Temperatur nicht unter 20 Grad Celsius
- Hitzewelle über mehrere Tage
- Mittagshitze zwischen 12-15 Uhr

Achtung bei diesen Symptomen!

An sehr heißen Tagen kann der Körper schnell überfordert sein. Erste Anzeichen einer Überhitzung wirken oft harmlos, sollten aber unbedingt ernst genommen werden. Sie zeigen, dass der Kreislauf an seine Grenzen kommt und sich ein Hitzschlag entwickeln kann. Je früher Sie die Warnsignale erkennen, desto besser können Sie reagieren und gesundheitliche Risiken vermeiden.

Achten Sie besonders auf folgende Symptome:

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Benommenheit oder Bewusstlosigkeit
- Erbrechen
- Krampfanfälle
- Trockene, heiße Haut
- Erhöhte Körpertemperatur

Sollten diese Symptome auftreten, rufen sie umgehend einen Arzt oder die 112 an.

Auswirkung auf Medikamente

Hohe Temperaturen können die Wirkung von Medikamenten verändern – sei es durch eine veränderte Aufnahme im Körper oder durch falsche Lagerung. Gerade während längerer Hitzeperioden ist es daher wichtig, aufmerksam zu bleiben und die eigene Medikation zu überprüfen. Sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt, insbesondere wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen oder sich gesundheitlich unsicher fühlen.

Damit Ihre Medikamente auch bei Hitze sicher wirken, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Lagern Sie die Medikamente trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt.
- Lesen Sie die Hinweise auf der Packungsbeilage zur Einnahme und Lagerung der Medikamente.

Kleidung & Sonnenschutz

Die richtige Kleidung hilft dabei, den Körper an heißen Tagen zu schützen und die Belastung durch Sonneneinstrahlung zu reduzieren. Mit passenden Textilien und einfachem Sonnenschutz lassen sich gesundheitliche Risiken deutlich verringern – besonders während der starken Mittagssonne.

Diese Empfehlungen helfen Ihnen, gut geschützt durch heiße Tage zu kommen:

- Helle, leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen
- Sonnencreme benutzen
- Sonnenbrille tragen

