

Projekt „Augsburg bleibt cool“

Tipps und Tricks zur Vermeidung von Hitzebelastung

Mehr Infos zum Projekt unter www.uni-ulm.de/projekt-abc

Gefördert durch:
 Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Hitzewellen beeinträchtigen die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie stellen nicht nur für vulnerable Gruppen (meist Kranke und Ältere) eine Gefahr dar, sondern auch für junge und gesunde Menschen. Diese Tipps können helfen, negative Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit zu reduzieren.

Wohnung kühlen

- Tagsüber Jalousien und Rollläden schließen.
- Nur lüften, wenn die Außentemperatur niedriger ist als die Innentemperatur.
- Auf verschiedenen Etagen Fenster öffnen (wenn möglich).
- Feuchte Tücher aufhängen für Verdunstungskälte.
- Elektrische Geräte ausschalten.
- Teppiche entfernen.
- Hitze durch Kochen/Backen vermeiden.

Leichte Mahlzeiten, lockere Kleidung

- Verzicht auf schwere Mahlzeiten, vorzugsweise Salat oder Früchte.
- Trinken Sie regelmäßig Wasser (Dehydrierung verursacht schwere körperliche Belastung).
- Keine zuckerhaltigen, alkoholischen oder koffeinhaltigen Getränke.
- Kurze Kleidung.
- Dünne oder keine Bettwäsche.
- Unterarm- oder Fußbäder zur Abkühlung

Hitze vermeiden

- Vermeiden Sie es, ins Freie zu gehen.
- Keine anstrengenden Aktivitäten.
- Im Schatten bleiben
- Keine Kinder oder Tiere im KFZ lassen.
- Klimatisierte öffentliche Gebäude oder andere kühle Orte aufsuchen.
- An einem kühleren Ort schlafen

Sich um andere kümmern

- Denken Sie an Ihr Wohlbefinden, kümmern Sie sich aber auch um andere.
- Menschen die alleine leben, brauchen während Hitzewellen Aufmerksamkeit.
- Bei Einkäufen helfen, die tägliche Trinkmenge überprüfen.
- Fühlen Sie sich unwohl, holen Sie sich Hilfe!
- Hyperthermie (Überhitzung des Körpers) nicht mit Fieber verwechseln.
- Weitere Symptome: Muskelkrampf, Durchfall, Schwindel, unregelmäßiger Herzschlag, Herzrasen, Bewusstseinsstörungen.
- Am schönsten ist sowieso der gemeinsame Aufenthalt am See oder im Freibad.