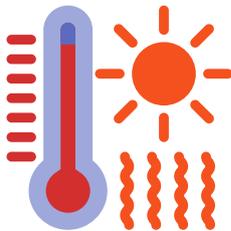




Dialog | Gesundheit • Klima e.V.

— www.dialog-gesundheit-klima.de

Vorbeugung von Gesundheitsproblemen **Empfehlungen bei Hitzewellen**



Hitzewellen treten durch den Klimawandel häufiger auf. Sie sind eine große Gesundheitsgefahr für Babies und Kinder, schwangere Frauen, Menschen, die körperliche Arbeit (vor allem draußen) leisten oder die an chronischen Erkrankungen leiden und ältere Menschen. Hier sind einige wichtige Hinweise, die Ihnen helfen können, die Hitzewelle zu überstehen. Bitte kümmern Sie sich nach Möglichkeit auch um Ihre Mitmenschen.

Verfolgen Sie die Wettervorhersagen und stellen Sie ein Thermometer (am besten mit Anzeige der Luftfeuchtigkeit) in Ihren Wohnräumen auf. Tragen Sie luftige weite Kleidung, um dem Körper das Schwitzen zu erleichtern (ideal ist Leinen und leichte Baumwolle).

Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen oder chronische Erkrankungen haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie sich verhalten sollten.



Trinken Sie regelmäßig und ausreichende (mindestens 2-3 Liter) Mengen über den Tag verteilt. Bei starkem Schwitzen mehr. Vermeiden Sie zuckerreiche Getränke.

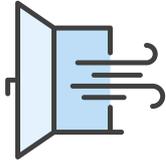
Kontrollieren Sie tagsüber, ob Ihr Urin hellgelb und nicht konzentriert ist. Nutzen Sie dazu die Urinfarbtabelle. Wenn Ihr Urin konzentriert ist, erhöhen Sie die Trinkmenge!





Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen. Meiden Sie schwere, fett- oder zuckerreiche Nahrungsmittel.

Trinken Sie keinen Alkohol. Seien Sie zurückhaltend mit Kaffee.



Kühlen Sie Ihren Körper, z.B. mit feuchten Tüchern, Arm- und Fußbädern, Wasserspray etc. Nutzen Sie ggf. einen Ventilator.

Verlegen Sie Einkäufe und Besorgungen in die kühleren Morgenstunden.

Wenn Sie nach draußen müssen, denken Sie an Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung. Meiden Sie direkte Sonnenbestrahlung.

Meiden Sie anstrengende oder schweißtreibende körperliche Betätigungen – vorallem in der Sonne.



Schlafen Sie in dem kühlestem Raum der Wohnung und verwenden Sie nur ein Bettlaken zum Zudecken. Eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche kann die Kühlung unterstützen.

Bitte tragen Sie auch dazu bei, dass Hitzewellen nicht noch häufiger werden:

- Berechnen Sie Ihre persönliche CO₂-Bilanz (z.B. auf der Webseite des Umweltbundesamtes: www.co2-rechner.de).
- Überlegen Sie, wo Sie CO₂-Freisetzungen vermeiden können. Nutzen Sie Energie aus nachhaltiger Produktion.
- Nehmen Sie Kontakt auf zu Ihren politischen Vertretern und verweisen Sie auf die Dringlichkeit der Klimawende um einer weiteren Verschlimmerung der Klimakatastrophe und von Hitzewellen entgegenzuwirken.



Dr. med. Sabina Glasmacher, Prof. Dr. med. Axel Glasmacher

Trinke ich genug Wasser?



Mit dieser Farbtafel können Sie überprüfen, ob Sie genügend Wasser trinken. Gerade bei großer Hitze ist es für uns alle sehr wichtig, ausreichend viel Wasser zu trinken, um gesund zu bleiben.



Wie kann sich meine Urinfarbe verändern?

Bestimme Lebensmittel, Medikamente und Vitamine können die Farbe Ihres Urins verändern, auch wenn Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.



Wichtig!

Die Farben in dieser Tabelle sollten nur als Anhaltspunkt dienen und nicht fachlichen Rat ersetzen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich Sorgen über die Farbe Ihres Urins, die Menge des von Ihnen getrunkenen Wassers oder einem möglichen Wassermangel machen.

Bearbeitet nach einer Vorlage des State of New South Wales NSW Ministry of Health. Weitere Informationen unter www.health.nsw.gov.au.

Wichtig!

Diese Hinweise sind allgemeiner Natur und können nicht jede individuelle Situation abdecken. Bitte besprechen Sie Ihre Schutzmaßnahmen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, insbesondere wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen. Suchen Sie rasch ärztliche Hilfe auf, wenn es Ihnen während einer Hitzewelle nicht gut geht.

Treten Sie mit uns in den Dialog zu Gesundheit und Klima!

Um was es uns geht:

- Die Bewältigung des Klimawandels ist nicht nur ein Thema für die Politik oder für die Parteien, sondern für die ganze Gesellschaft.
- Menschen in allen Teilen der Gesellschaft wünschen für sich und ihre Kinder Wohlstand und Gesundheit auch in der Zukunft.
- Informationen, die auf wissenschaftlich gewonnenen Fakten beruhen, zeigen uns Lösungen und Wege aus der Krise. Es ist wichtig, diese verständlich zu machen.
- Der beste Weg zur Lösung der Probleme ist das offene Gespräch und die Anerkennung der Probleme aller.

Die Klimakrise und unsere Gesundheit sind viel zu wichtig, um Ihre Lösung allein der Politik zu überlassen! Jede und jeder von uns kann einen Beitrag leisten.

Spenden-Konto:

GLS Gemeinschaftsbank eG, 44774 Bochum
IBAN: DE89 4306 0967 1345 8715 00

Spenden sind uns herzlich willkommen und steuerlich absetzbar. Teilen Sie uns Ihre Anschrift mit und wir senden Ihnen eine Zuwendungsbescheinigung für das Finanzamt.



Dialog | Gesundheit • Klima e.V.
— www.dialog-gesundheit-klima.de

eMail: info@dialog-gesundheit-klima.de
Post: Waldstr. 37, 53347 Alfter
Verantwortlich: A. Glasmacher, Waldstr. 37, 53347 Alfter

QR Code mit Link zu diesem Dokument in großer Schrift



www.dialog-gesundheit-klima.de/downloads

QR Code mit Link zur Webseite



www.dialog-gesundheit-klima.de

Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/10170-2504-2409

