

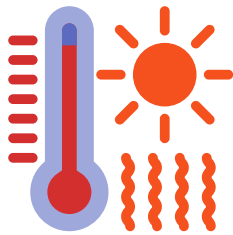


Dialog | Gesundheit • Klima e.V.

— 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 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 auf der nächsten Seite. Wenn Ihr Urin zu sehr konzentriert ist, erhöhen Sie unbedingt 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.



Lüften Sie nachts, verdunkeln Sie Ihre Wohnung tagsüber. Schlafen Sie in dem kühlestem Raum der Wohnung mit nur einem Bettlaken zum Zudecken. Eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche kann die Kühlung unterstützen.

Tragen Sie 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.



Trinke ich genug Wasser?



Gerade bei großer Hitze ist es für uns alle sehr wichtig, ausreichend viel Wasser zu trinken, um gesund zu bleiben. **Mit dieser Farbtabelle können Sie anhand der Farbe Ihres Urins überprüfen, ob Sie genügend Wasser trinken.** Wenn Sie an Herzinsuffizienz, Nierenversagen oder anderen chronischen Erkrankungen leiden, gelten diese Hinweise nicht unbedingt für Sie.

1		1-2: Genügend Flüssigkeit Blasser, geruchloser und reichlich vorhandener Urin bedeutet in der Regel, dass Sie gut hydriert sind. Trinken Sie weiter in gleicher Menge.
2		
3		3-4: Geringer Flüssigkeitsmangel Ein etwas dunklerer gelber Urin bedeutet meist, dass Sie mehr Wasser trinken müssen. Trinken Sie jetzt 1 Glas Wasser und regelmäßig mehr.
4		
5		5-6: Deutlicher Flüssigkeitsmangel Mittel-dunkelgelber Urin bedeutet in der Regel, dass Sie einen Wassermangel sind. Trinken Sie jetzt 2-3 Gläser und regelmäßig mehr.
6		
7		7-8: Schwerer Flüssigkeitsmangel Dunkler, stark riechender Urin in kleinen Mengen kann ein Zeichen für einen Wassermangel sein. Trinken Sie sofort eine große Flasche Wasser und danach deutlich mehr.
8		

Wie kann sich meine Urinfarbe verändern?

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



Wichtig!

Diese Tabelle ist nur ein Anhaltspunkt und kann nicht ärztlichen Rat ersetzen. Sprechen Sie in einer Hitzewelle – insbes. wenn Sie an chronischen Erkrankungen leiden – mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Trinkmenge und Medikamente.

Bearbeitet nach einer Vorlage des Gesundheitsministeriums von New South Wales NSW (Australien).
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 (v.a. Herz- oder Niereninsuffizienz) leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen. **Suchen Sie rasch ärztliche Hilfe auf, wenn es Ihnen während einer Hitzewelle nicht gut geht.**

Um was es uns geht:

- Nicht nur die Anpassung an die steigenden Temperaturen, auch die Vermeidung des weiteren Anstiegs (Klimaschutz) sind wichtig.
- 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 wissenschaftlichen Fakten beruhen, zeigen uns Lösungen und Wege aus der Krise.
- 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 sind uns sehr herzlich willkommen und steuerlich absetzbar. Teilen Sie uns Ihre Anschrift mit und wir senden Ihnen eine Zuwendungsbescheinigung für das Finanzamt.

Spenden-Konto:

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



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

Wir sind Partner des nationalen Hitzeaktionstages.

Verantwortlich: Prof. Dr. med. A. Glasmacher
Dr. med. S. Glasmacher

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

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

