

## Weitere Informationen

- Informationen zum Thema Hitzeschutz im Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald:  
<https://www.lkbh.de/hitzeschutz>



- Mehr Informationen, Materialien und Tipps zu den Themen Klima, Hitzeschutz und Gesundheit:  
[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)
- Hitzewarnungen, Forschung und Informationen zu Wetter, Klima und Umwelt:  
[www.dwd.de](http://www.dwd.de)

### Landratsamt Breisgau- Hochschwarzwald

Anke Glenz  
Stadtstraße 2  
79104 Freiburg im Breisgau  
Telefon: 0761 2187-2024  
Telefax: 0761 2187-9999  
E-Mail: [hitzeschutz@lkbh.de](mailto:hitzeschutz@lkbh.de)

[www.breisgau-hochschwarzwald.de](http://www.breisgau-hochschwarzwald.de)

## Hitze im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

Informationen und Tipps



## Das Klima im Landkreis verändert sich

Der Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald gehört schon heute zu den wärmsten Regionen in Deutschland. Künftig dürften die Hitzeperioden hier weiter zunehmen und das mit gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen für die Bevölkerung in allen Alters- und Lebenslagen, in den Städten ebenso wie auf dem Land.

Extreme Temperaturen, die hohe UV-Strahlung, Luftschadstoffe sowie die Ausbreitung der Tigermücke und Co. wirken sich gravierend auf Mensch, Natur und Gesellschaft aus. Die Zahl der Hitzetoten steigt.

Auch die Wirtschaft leidet aufgrund der hohen Kosten im Gesundheitssektor und der erheblich reduzierten Leistungsfähigkeit der arbeitenden Bevölkerung an Hitzetagen.

Mit Blick auf die fortschreitende Klimaerwärmung muss sich das gesellschaftliche Leben künftig an die heißen Sommer anpassen.

In erster Linie können jedoch wir alle uns und unsere Liebsten durch einfache Maßnahmen vor extremer Hitze im Sommer schützen!

### ● Hitze als Gesundheitsrisiko

Ein gesunder menschlicher Körper kann sich bis zu einem gewissen Maß an hohe Temperaturen im Sommer anpassen. Dies ist jedoch mit Belastungen für Herz und Kreislauf verbunden. Deshalb gilt: Alle sollten sich in den heißen Sommermonaten schützen!

Einige Gruppen wie Schwangere, (Klein-)Kinder, Menschen mit Vorerkrankungen, Menschen mit Über- oder Untergewicht, Menschen mit Behinderungen, Ältere, aber auch Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten, sind besonders gefährdet.

Durch vermehrte Schweißproduktion kühlt der Körper zwar ab, trocknet aber auch aus. Achten Sie deshalb auf die Warnsignale Ihres Körpers! Diese sind vor allem: Kreislaufbeschwerden, ein trockener Mund, eine stark erhöhte Körpertemperatur, Kopfschmerzen, Krämpfe, ein erhöhter Puls, innere Unruhe, Übelkeit, Schwindel, Erschöpfung bis hin zu Verwirrtheit.



### ● Hitze als Risiko für Ältere

Die Hitze belastet Menschen ab 65 Jahren, egal ob sie vorerkrankt oder gesund sind. Um den Körper abzukühlen, kommt es zu einer gesteigerten Schweißproduktion. Dadurch verliert der Körper sehr viel Wasser und Natrium. Zusätzlich ist bei älteren Menschen das Durstgefühl oft beeinträchtigt, sodass diese am Tag meist viel zu wenig trinken.

Bei hohen Außen- und Raumtemperaturen weiten sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Ein niedriger Blutdruck und der Flüssigkeitsverlust können dazu führen, dass ältere Menschen bei extremer Hitze weniger körperlich belastbar sind und Aktivitäten, wie z.B. das Treppensteigen, das Aufstehen vom Stuhl oder das Halten des Gleichgewichts, nachlassen. Die Sturzgefahr steigt!

### ● Säuglinge und Kleinkinder brauchen besonderen Schutz

Der Körper und die Haut eines Kindes reagieren gerade in den ersten Monaten und Jahren empfindlicher auf die Hitze. Die Fähigkeit zu schwitzen ist noch nicht ausgeprägt. Kinder können die Körpertemperatur schwerer regulieren.

Grundsätzlich gilt: je jünger Ihr Kind ist, desto empfindlicher und somit schutzbedürftiger ist es gegenüber Hitzebelastungen.

## Schützen Sie sich vor Hitze!

Hitze stellt nicht für Jeden und Jede gleichermaßen ein gesundheitliches Risiko dar.

Einige Gruppen wie Schwangere, (Klein-)Kinder, Menschen mit Vorerkrankungen, Menschen mit Über- oder Untergewicht, Menschen mit Behinderungen, Ältere, aber auch Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten, sind besonders gefährdet.

Dennoch gilt: **Alle** sollten sich in den heißen Sommermonaten schützen!



Mehr Trinken - am besten lauwarmes Leitungswasser! Ein Trinkplan oder Trinkrituale können dabei helfen, das Trinken nicht zu vergessen.



Bevorzugen Sie leichte Kost wie Fisch, Kartoffeln, Joghurt, Quark oder Zucchini. Obst, Gemüse, aber auch Gemüse- und Fleischbrühen helfen, den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt aufzufüllen.



Kühlen Sie Ihren Körper ab, indem Sie schwimmen gehen, feuchte Tücher auflegen oder Ihre Arme oder Beine in kühles Wasser tauchen. Verzichten Sie danach auf das Abtrocknen.



Halten Sie sich in kühlen Räumen auf, z.B. Kellern, Kirchen, klimatisierten Geschäften oder öffentlichen Einrichtungen.



Tragen Sie dünne, helle und atmungsaktive Kleidung, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille. Wählen Sie eine leichte Bettdecke.



Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und verwenden Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.



Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen wie Einkaufen, Gartenarbeit oder Sport, insbesondere zur Mittagszeit.



Sorgen Sie für eine kühle Wohnung. Lüften Sie Ihre Wohnung nachts oder früh morgens und halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen. Nutzen Sie Markisen oder Rollläden als Sonnenschutz. Hängen Sie in der Wohnung feuchte Tücher auf.



Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie Symptome eines Hitzeschlags oder Hitzekollapses verspüren: trockene, rote und warme Haut, Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, Bewusstlosigkeit.

Weitere Informationen und Ansprechpartner für Fragen und Anliegen zum Thema finden Sie unter:

[www.lkbh.de/hitzeschutz](http://www.lkbh.de/hitzeschutz)



## Informationen und Tipps für Eltern und ihre Kinder

Säuglinge und Kleinkinder sind gegenüber Hitze noch sehr empfindlich und müssen daher besonders geschützt werden.

Achten Sie auf die Kleinen mithilfe der folgenden Tipps:



Mehr stillen bzw. mehr Flüssigkeit geben! Sollten Sie stillen, geben Sie häufiger die Brust und trinken Sie selbst mehr. Außer der Muttermilch wird keine zusätzliche Flüssigkeit benötigt! Flaschenkinder brauchen zusätzliche Flüssigkeit, z.B. ungesüßten Tee. Die Urinmengen sollten denen an normalen Tagen entsprechen.



Fläschchen gut auswaschen und Milchreste gleich entsorgen, da sich in der Wärme Bakterien besonders schnell vermehren.



Kühlen Sie den Körper ihres Kindes ab, indem Sie es mit Wasser spielen lassen oder es im Schatten nackt in Windeln strampeln lassen.



Halten Sie sich in kühlen Orten auf, z.B. in Parks, in klimatisierten Bibliotheken oder in Supermärkten.



Vermeiden Sie die pralle Sonne, insbesondere zur Mittagszeit. Verlegen Sie Spaziergänge oder Einkäufe in die frühen Morgenstunden oder den Abend.



Sorgen Sie für dünne und helle Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnencreme zum UV-Schutz an unbedeckten Körperteilen. Wählen Sie für die Schlafenszeit eine leichte Bettdecke.



Sorgen Sie für eine kühle Wohnung. Lüften Sie Ihre Wohnung nachts oder früh morgens und halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen. Nutzen Sie Markisen oder Rollläden als Sonnenschutz. Hängen Sie in der Wohnung feuchte Tücher auf.



Kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt, wenn Anzeichen einer Überhitzung vorliegen. Diese erkennen Sie an

- einer heißen, trockenen Haut,
- einer starken Gesichtsrötung und
- einer beschleunigten Atmung.

Weitere Informationen und Ansprechpartner für Fragen und Anliegen zum Thema finden Sie unter:

[www.lkbh.de/hitzeschutz](http://www.lkbh.de/hitzeschutz)



## Informationen und Tipps für ältere Menschen, Pflegebedürftige und deren Angehörige

Hitze kann besonders für Menschen ab 65 Jahren gesundheitliche Folgen haben - egal ob sie vorerkrankt oder gesund sind. Um sich und Ihre Angehörigen vor der Hitze zu schützen, beachten Sie folgende Tipps:



Mehr Trinken - am besten lauwarmes Leitungswasser! Ein Trinkplan oder Trinkrituale können dabei helfen, das Trinken nicht zu vergessen.



Bevorzugen Sie leichte Kost wie Fisch, Kartoffeln, Joghurt, Quark oder Zucchini. Obst, Gemüse, aber auch Gemüse- und Fleischbrühen helfen, den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt aufzufüllen.



Kühlen Sie Ihren Körper ab, indem Sie schwimmen gehen, feuchte Tücher auflegen oder Ihre Arme oder Beine in kühles Wasser tauchen. Verzichten Sie danach auf das Abtrocknen.



Halten Sie sich in kühlen Räumen auf, z.B. Kellern, Kirchen, klimatisierten Geschäften oder öffentlichen Einrichtungen.



Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen, insbesondere zur Mittagszeit. Verlegen Sie Spaziergänge oder Einkäufe in die frühen Morgenstunden oder den Abend. Wählen Sie Wege im Schatten, am Wasser entlang und vermeiden Sie versiegelte Flächen direkt in der Sonne.



Tragen Sie dünne, helle, atmungsaktive Kleidung und eine Kopfbedeckung und wählen Sie eine leichte Bettdecke. Schützen Sie Ihre Augen durch eine Sonnenbrille.



Sorgen Sie für eine kühle Wohnung. Lüften Sie Ihre Wohnung nachts oder früh morgens und halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen. Nutzen Sie Markisen oder Rollläden als Sonnenschutz. Hängen Sie in der Wohnung feuchte Tücher auf.



Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über die Anpassung der Medikamente und lagern Sie ihre Arzneimittel kühl und trocken.



Fragen Sie nach Unterstützung bei Freunden, Angehörigen oder Ihrer Pflegekraft.

Weitere Informationen und Ansprechpartner für Fragen und Anliegen zum Thema finden Sie unter:

[www.lkbh.de/hitzeschutz](http://www.lkbh.de/hitzeschutz)

