

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt





Umwelt
Bundesamt

IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

Umweltbundesamt

KomPass Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung
Postfach 14 06
06844 Dessau Roßlau
+49 340 21 03 0
info@umweltbundesamt.de
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de
 /umweltbundesamt

Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

Illustrationen

Christine Rösch

Gedruckt auf Recyclingpapier

aus 100 % Altpapier
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF

www.umweltbundesamt.de/
schattenspender

**Umwelt
Bundesamt**



KomPass
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. In Berlin und Brandenburg zum Beispiel hat sich die durchschnittliche Zahl der Hitzetage, also Tage mit mindestens 30°C, in den letzten Jahrzehnten verdoppelt: von 6,3 Tage zwischen 1961 und 1990 auf 11,5 Tage zwischen 1990 und 2019. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30°C und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2003, 2010 und 2015 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Berechnungen einer bundesweiten Studie allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen durch Hitze.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „Schattenspender“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür haben wir auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen für Sie zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen sich gegen Hitze zu schützen.

Informationen zur Kampagne Schattenspender unter www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Die Schattenspenderinnen und Schattenspender

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig,

was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

**Personen, die körperlich schwer und
im Freien arbeiten**

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

**Menschen mit akuten Erkrankungen
(z.B. Durchfall, Fieber)**

**Menschen mit bestimmten chronischen
Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf,
Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche,
Nieren)**

**Menschen, die regelmäßig Alkohol oder
Drogen konsumieren**

**Menschen, die bestimmte Medikamente
einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit
entziehen oder die Temperaturregulation
stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-
tabletten, blutdrucksenkende Mittel**

Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html









TIPP

Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html



DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

TIPP

**Sorgen Sie für frischen
Wind – durch
luftige Kleidung!**



Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.



Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.



Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.



Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.



Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.

Probieren Sie es aus!

TIPP

Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!



Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.



Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>



DAS KÖNNEN SIE TUN

Machen Sie einen Essenskalender:

Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

Notfallseite

Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstörung

Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)

Krampfanfall

Kreislaufschock

Heftige Kopfschmerzen





Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

NOTRUF: 112

Liebe Bürger: innen des Landkreises Neuwied,

Die Sommer werden immer wärmer. Das ist nicht nur spürbar, sondern auch wissenschaftlich belegt. Aufgrund des Klimawandels müssen wir uns in Zukunft auf mehr Hitzetage, Tropennächte und Hitzeperioden einstellen. Jahr für Jahr brechen wir neue Hitzerekorde, ein unmissverständliches Zeichen für den fortschreitenden Klimawandel. So erlebte auch Rheinland-Pfalz in 2023 und 2022 die zwei wärmsten Jahre seit Beginn der Wetteraufzeichnungen 1881. Auch im Landkreis Neuwied ist die Temperaturentwicklung spürbar. Selbst die 35°C Marke wurde an einigen Standorten vielfach überschritten.

Auch wenn sich viele einen Sommer mit Sonnenschein, Freibädern und endlosen Grillabenden wünschen, kann Hitze unser aller Leben beeinträchtigen, sei es bei der Arbeit, in der Schule oder im Alltag. Hitzewellen können sich auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden von älteren als auch jungen Menschen auswirken.

Um Ihnen während der Hitzeperiode einfache Tipps zum Umgang mit der Hitze zu geben, haben wir uns entschlossen, uns der Kampagne "Hitzeknigge" des Umweltbundesamtes anzuschließen und mit lokalen Infos zu ergänzen.

Die wichtigsten Empfehlungen sind:

1. Direkte Sonne meiden
2. Tragen von heller, luftiger Kleidung, Kopfbedeckung & Sonnenbrille
3. Wasser trinken und leichte Kost – gerne Leitungswasser!
4. Auftragen von Sonnencreme

Gerade in Hitzeperioden ist es wichtig, auf sich und seine Mitmenschen zu achten. Dies gilt insbesondere für Menschen im höheren Alter, Vorerkrankte oder Kinder.

Um für Ihr Wohlergehen in der Zukunft zu sorgen, hat der Landkreis Neuwied beschlossen, ein Klimaanpassungskonzept zu erstellen. Dieses soll 2025 fertiggestellt werden und besteht aus einer vorherigen Auswertung aller relevanter Klimadaten, um passende Maßnahmen zu entwickeln. Die Maßnahmenplanung reicht dabei z.B. von der Installation von Sonnensegeln über die Anpflanzung von schattenbringenden Bäumen bis hin zu Infokampagnen für die Bevölkerung.



Wir freuen uns, Ihnen mit dem Hitzeknigge hilfreiche Informationen anbieten zu können, damit Sie sich und Ihre Mitmenschen vor Hitze schützen können.

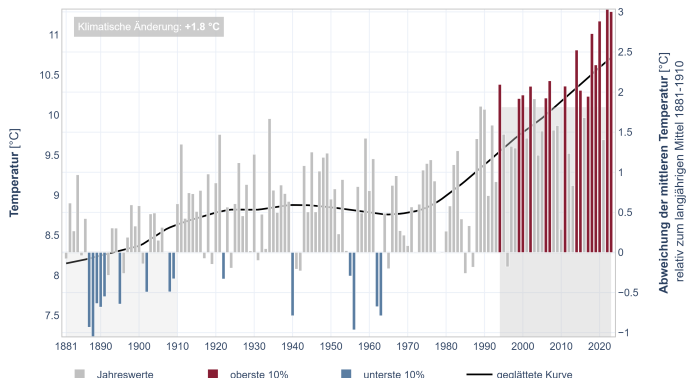
Ihr Achim Hallerbach,
Landrat Kreis Neuwied

Klimatische Entwicklung im Kreis Neuwied

Diese Zusammenfassung gibt einen Überblick über die Auswirkungen des Klimawandels auf den Landkreis Neuwied. Sie basiert auf Beobachtungen von Temperatur, Niederschlag, verschiedenen Kennzahlen wie Eistage, heiße Tage und Sonnenscheindauer. Alle Diagramme zeigen einzelne Jahreswerte anhand von Balken an. Die 10 höchsten und niedrigsten Werte in der Zeitreihe sind farblich hervorgehoben. Die schwarze Linie zeigt eine geglättete Zeitreihe basierend auf 30 Jahreswerten.

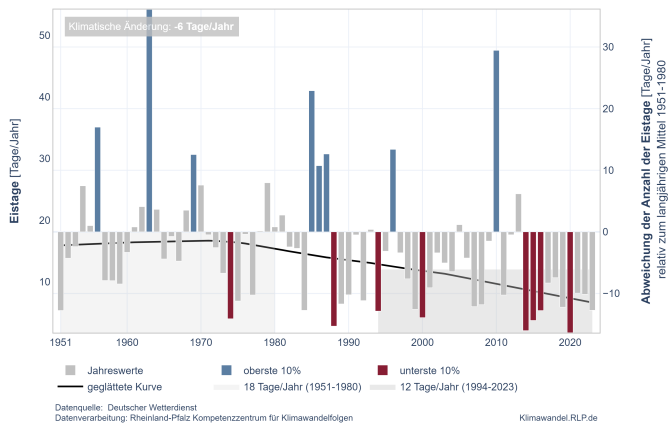
Im Landkreis zeigt sich eine **Erwärmung** von **1,8°C** im Vergleich zum langjährigen Mittel (1881-1910). Damit ähnelt sie der mittleren Erwärmung von Rheinland-Pfalz. Die 10 wärmsten Jahre sind alle nach 1990 zu beobachten.

Entwicklung der mittleren Temperatur im Kalenderjahr (Jan-Dez) im Landkreis Neuwied



Die Anzahl der **Eistage** (Temperaturmax. < 0 °C) ist im Jahresdurchschnitt um durchschnittlich 6 Tage im Vergleich zur Referenzperiode (1951-1980) gesunken. Dies ist auf einen insgesamt gestiegenen Temperaturtrend zurückzuführen, insbesondere im Winter (+1,9 °C im Vergleich zu 1881-1910).

Entwicklung der Anzahl der Eistage im Kalenderjahr (Jan-Dez) im Landkreis Neuwied



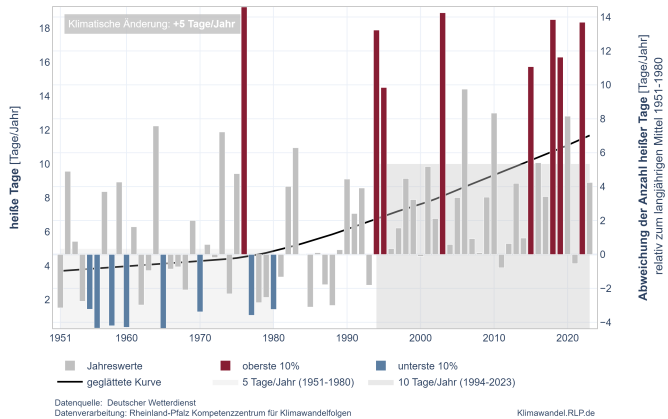
Datenquelle: Deutscher Wetterdienst
 Datenverarbeitung: Rheinland-Pfalz Kompetenzzentrum für Klimawandelfolgen
 Klimawandel_RLP.de

→ Diese Veränderungen können sich auf verschiedene Bereiche auswirken, darunter Landwirtschaft, Weinbau oder Biodiversität.

Klimatische Entwicklung im Kreis Neuwied

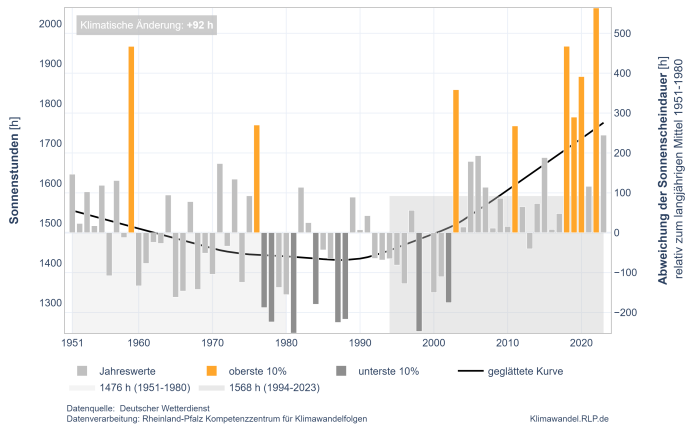
Auch die Anzahl **heißer Tage** (Temperatur $\geq 30\text{ }^{\circ}\text{C}$) haben sich in den letzten 30 Jahren im Vergleich zur Referenzperiode deutlich erhöht. Die heißen Tage verzeichnen einen Anstieg um 5 Tage pro Jahr. Dies unterstreicht den deutlichen Trend zu höheren Temperaturen, einschließlich Extremwerten.

Entwicklung der Anzahl heißer Tage im Kalenderjahr (Jan-Dez) im Landkreis Neuwied



Die mittlere **Sonnenscheindauer** der letzten 30 Jahre hat sich im Vergleich zur Referenzperiode 1951-1980 um 92 h erhöht, von 1476 auf 1568 Stunden pro Jahr. Das Minimum der 1970er bis 1980er Jahre ist auf die damals niedrigen Standards der Luftreinhaltung zurückzuführen. Diese verbesserten sich durch neue Gesetze. Die Wirkungen dieser Regelungen setzten verzögert in den 1990er Jahren ein.

Entwicklung der Sonnenscheindauer im Kalenderjahr (Jan-Dez) im Landkreis Neuwied



Weitere Spannende Informationen erhalten sie hier:

Klimawandel-informationssystem (KWIS): <https://www.klimawandel-rlp.de>

Faktenblatt Landkreis Neuwied:

<https://mig.klimawandel-rlp.wald.rlp.de/fileadmin/webseite/>

03_mediathek/01_Veroeffentlichungen/2023_Klimasteckbriefe/Neuwied_Factsheet.pdf



KWIS



Faktenblatt

Genügend Flüssigkeit aufnehmen

Insbesondere an Tagen an denen wir stark schwitzen ist es besonders wichtig das Wasserdefizit auszugleichen. Um genügend Wasser zu trinken, hilft es mit einem Strohhalm aus Ihrem Lieblingsglas oder -Flasche zu trinken. Oder nehmen Sie eine Trinkflasche mit Milliliter- Markierung damit Sie sehen, welche Menge Sie bereits getrunken haben. Als Trinkerinnerung sollten Glas oder Flasche immer sichtbar auf dem Tisch stehen.

Nutzen Sie gerne Leitungswasser, denn unser Wasser im Landkreis Neuwied ist völlig unbedenklich und gesund. So sparen Sie viel Geld und leisten einen wichtigen Beitrag zur Müllvermeidung.

Sie mögen Wasser nicht?

Probieren Sie doch, Ihr Wasser mit etwas frischen Obst- oder Gemüsestücken, Kräutern oder Tee aufzupeppen und machen Sie sich daraus ein eigenes Infused Water!
Rezeptideen finden Sie hinten.



Sie haben Fragen zum Trinkwasser? Kontaktieren Sie gerne Ihr zuständiges Wasserwerk.

Was mache ich an einem heißen Tag?

Behalten Sie zunächst die Wettergeschehnisse im Auge, zum Beispiel beim Deutschen Wetterdienst. Während einer heißen Periode kann sich z.B. schnell ein Gewitter bilden. Im Landkreis Neuwied gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die anhaltende Hitze zu überstehen. Seien Sie nicht allein, insbesondere, wenn Sie sich unwohl fühlen. Gute Ausflugsmöglichkeiten sind beispielsweise Kirchen, Museen, Einkaufszentren, Kinos, ein Picknick am Rhein oder an einem Bach. Auch eine Wanderung in einem kühlen Wald im Naturpark Rhein-Westerwald sorgt für einen entspannten Nachmittag. Achten Sie bei Spaziergängen immer auf schattige Bänke zum Ausruhen und nehmen Sie genügend Wasser mit.

Vielleicht gibt es in Ihrer Umgebung den ein oder anderen kühlen Ort, der Ihnen gerade eingefallen ist. Senden Sie uns gerne eine Empfehlung an:

✉ klimaschutz@kreis-neuwied.de

Deutscher
Wetterdienst,
Wetterwarnung
LK Neuwied



Sie fühlen sich unwohl?

Zögern Sie nicht und rufen Sie Hilfe.
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
Rettungsdienst & Feuerwehr: 112

Ausschneiden oder
im Handy speichern!



UV Index



Der UV-Index ist ein Maß für die Stärke der ultravioletten Strahlung der Sonne an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit und damit für das Risiko von Sonnenbrand und Hautschäden.



Der tagesaktuelle UV-Index ist hier zu finden:

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizesuvi/gefahrendindexuvi.html>



UV-Index	UV-Schutz-Tipps
UV 1	<p>Es ist kein UV-Schutz notwendig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Du kannst dich draußen gefahrlos aufhalten.
UV 2	
UV 3	<p>UV-Schutz ist notwendig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Verbringe die Mittagszeit im Schatten. Schütze deine Haut mit Kleidung. Setze einen Hut auf, um Gesicht, Ohren, Nacken und Kopf zu schützen. Eine Kappe ist auch gut, schützt aber deinen Nacken nicht. Das ist eine ungeschützte Hautstelle. Creme diese mit Sonnencreme ein. Creme die Hautstellen, die nicht von Kleidung bedeckt sind, mit Sonnencreme ein. Vergiss die Haut an deinen Füßen nicht. Vergiss das regelmäßige Nachcremen nicht! Schütze deine Augen mit einer Sonnenbrille, deren Gläser UV-Schutz haben.
UV 4	
UV 5	
UV 6	
UV 7	
UV 8	
UV 9	
UV 10	
UV 11	

Die UV-Index-Zahl findest du unter:
www.bfs.de/uv-prognose

Hitzeerkrankungen im Überblick



Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen



Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

**Notruf
bundesweit 112**



Sonnenstich

Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf

Besondere Symptome:

Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)

Hitzerschöpfung

Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen

Besondere Symptome:

Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)

Hitzschlag

Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze

Besondere Symptome:

Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit

Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!



Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

Sonnenstich

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern
- Kopf mit feuchten Tüchern kühlen
- Rettungsdienst alarmieren



Hitzerschöpfung

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern
- Rettungsdienst alarmieren
- Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen

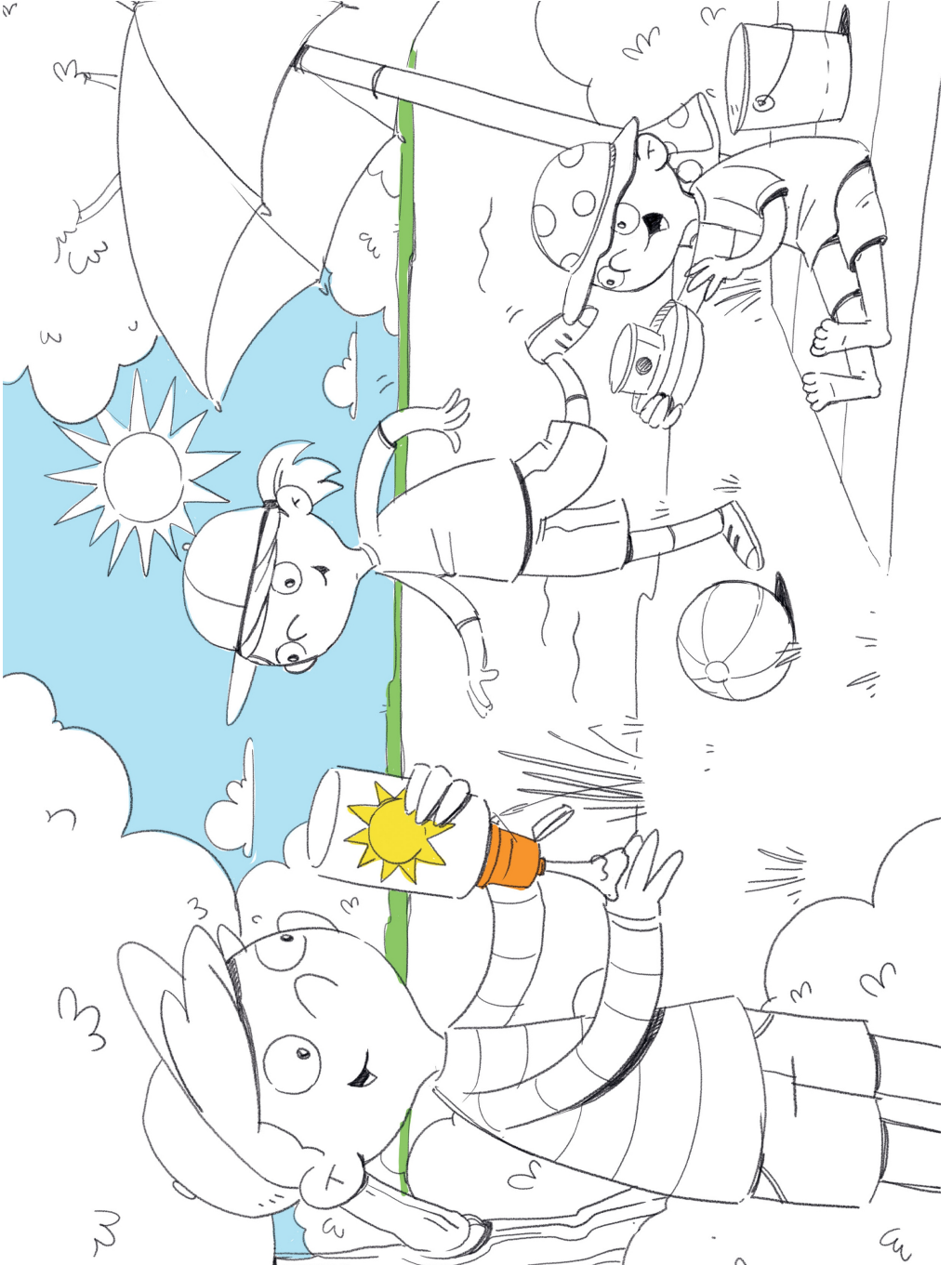


Hitzschlag

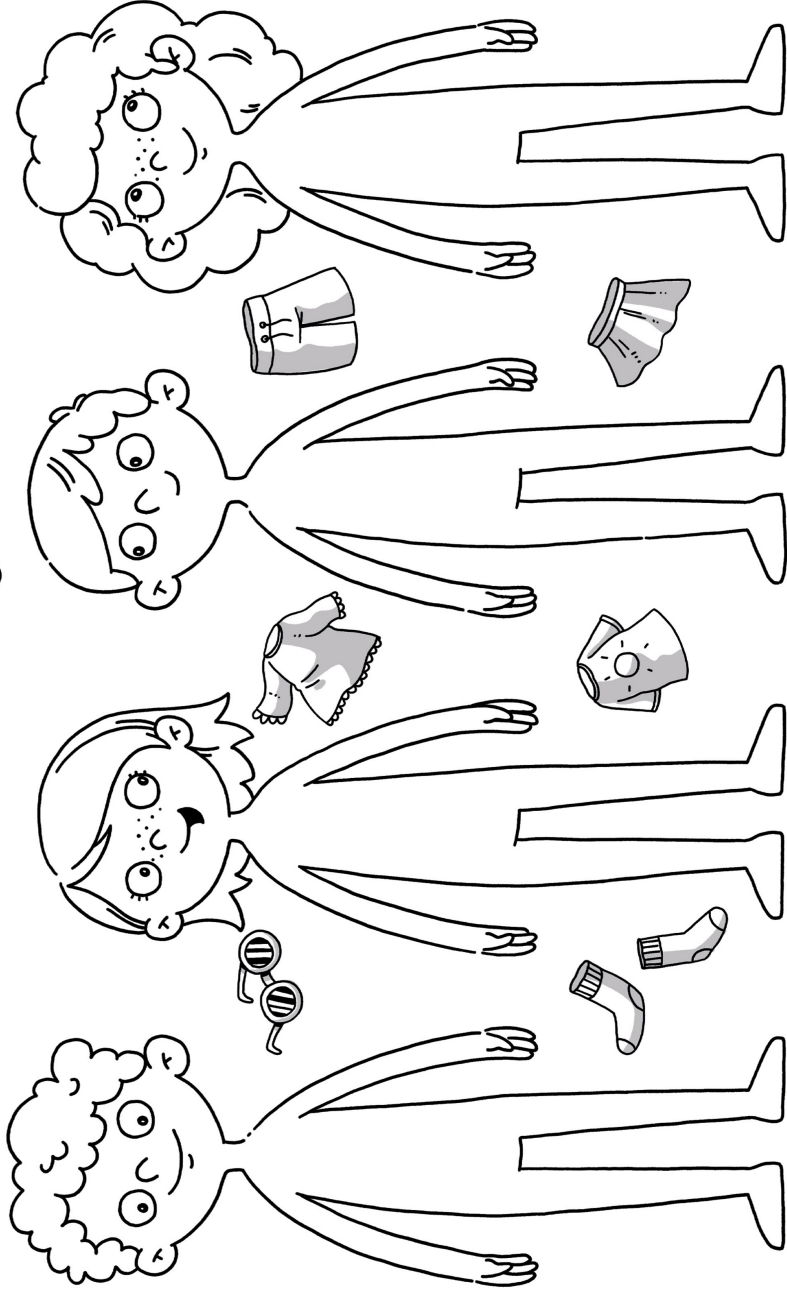
- Rettungsdienst alarmieren
- Schwere Kleidung öffnen
- Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen



Kreativseiten

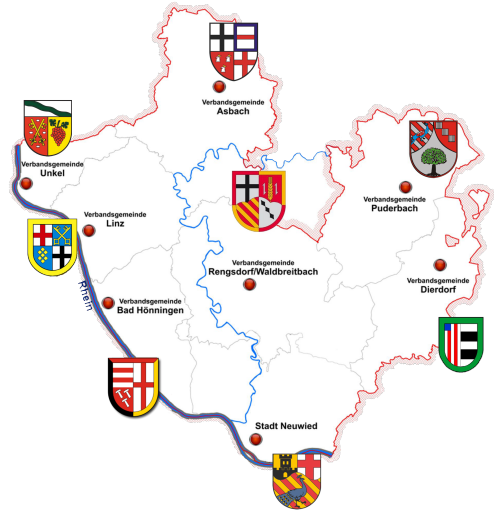


WAS ZIEHE ICH IN DER SONNE AN?



Anbieter und Ansprechpartner für Seniorenarbeit

Hier finden Sie eine **Auswahl** an Ansprechpartnern zum Thema Klimawandel, Klimawandelanpassung, Soziales und Gesundheit. Weitere Infos und Ansprechpartner Ihrer Verbandsgemeinde finden Sie auch online unter:



Krankenkassen:

- Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach gesundheitsfördernden Angeboten

Stadt Neuwied und kreisweite Akteure:

- Gesundheitsförderung (KV Neuwied)
- Stabsstelle Energie, Klima, Umwelt (KV Neuwied)
- Klimamanagement (Stadt Neuwied)
- Sozialpsychiatrischer Dienst (KV Neuwied)
- Stadt- und Kreisvolkshochschule Neuwied
- Mehrgenerationenhaus Neuwied , Kath. Familienbildungsstätte Neuwied e.V.
- Gemeindegewerkschaft plus Neuwied
- Psychosozialer Beratungsführer
- „Meine Gesundheit – Digital.Nah.Neuwied“
- Seniorenbeauftragte (KV Neuwied) & Seniorenbüro (Stadt Neuwied)
- Seniorenbeirat
- Palliativnetzwerk für den Landkreis Neuwied
- Sportkreis Neuwied, Kreisbewegungsmanager

Verbandsgemeinde Bad Hönningen:

- Verwaltung VG Bad Hönningen, Seniorenbeauftragter, Seniorenbeirat
- Gemeindegeschwester plus

Verbandsgemeinde Linz:

- Verwaltung VG Linz, Seniorenbeauftragter, Kümmerin, Seniorenbeirat
- Katholische Familienbildungsstätte Linz
- Pflegestützpunkt VG Linz, Unkel, Bad Hönningen
- Gemeindegeschwester plus

Verbandsgemeinde Unkel:

- Seelsorgebereich Unkel, Sozialer Runder Tisch
- Verwaltung VG Unkel, Seniorenbeirat
- Gemeindegeschwester plus

Verbandsgemeinde Asbach:

- Mehrgenerationenhaus Neustadt (Wied)
- Lokale Allianz für Menschen mit Demenz in der VG Asbach
- Pflegestützpunkt VG Asbach, Waldbreitbach

Verbandsgemeinde Rengsdorf-Waldbreitbach:

- Verwaltung VG Rengsdorf-Waldbreitbach, Seniorenbeirat
- Gemeindegeschwester plus

Verbandsgemeinde Puderbach:

- Verwaltung VG Puderbach, Seniorenarbeit, Seniorenbeirat
- Familienportal

Verbandsgemeinde Dierdorf:

- Pflegestützpunkt VG Dierdorf, Rengsdorf, Puderbach
- Verwaltung VG Dierdorf, Seniorenbeirat



Weiterführende Informationen

Klima-Mensch-
Gesundheit:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>



Bundeszentrale für
gesundheitsliche

Aufklärung (BZgA):
<https://www.bzga.de/>



Informationen zu Ihren
Gesundheitsfragen:

<https://gesund.bund.de/>



Klimawandel-
informationssystem
(KWIS):

<https://www.klimawandel-rlp.de>



Hitzeservice, Berater für
Kommunen:

<https://hitzeservice.de/>



Rezeptideen für Infused
Water, Verbraucher-
zentrale RLP:

<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137>



Gesundheitsamt-
Gesundheitsförderung

<https://t1p.de/Gesundheitsfoerderung>



Impressum lokale Informationen

Kreisverwaltung Neuwied
Stabstelle Energie, Klima, Umwelt
Gesundheitsamt Neuwied, Gesundheitsplanung, -förderung

Ansprechpartner:

Angelina Zahn

✉ Klimaschutz@kreis-neuwied.de

Rita Hoffmann-Roth & Melanie Böhm

✉ Gesundheitsfoerderung@kreis-neuwied.de

www.kreis-neuwied.de

Stand: Juni 2024



Weiterführende Links



Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:
www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:
www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:
www.bmu.de/themen/gesundheits-chemikalien/gesundheits-und-umwelt/gesundheits-im-klimawandel/gesundheits-im-klimawandel/

GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):
www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html

#Schattenspender



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender