



## NÜTZLICHE LINKS

Weitere Tipps für heiße Tage:



So passen sich Region und Stadt an das Klima an:



## Leichte Sprache

Wissenschaftler haben heraus gefunden:  
Es wird immer wärmer.  
Im Sommer kann es an vielen Tagen  
sehr heiß sein. Mit über 30 Grad.

Sonnen-Licht und Wärme sind gut  
für die Gesundheit.  
Und für die Seele.  
Die Menschen fühlen sich gut.  
Und haben bessere Laune.

Zu viel Sonne ist nicht mehr gut  
für die Gesundheit.  
Oder wenn es lange sehr heiß ist.

Das gilt besonders für Kinder.  
Oder für ältere Menschen.  
Oder für kranke Menschen.

Wenn es sehr heiß ist, muss man  
besonders gut auf sich aufpassen.

Auf den nächsten Seiten haben wir ein  
paar Tipps für Sie.

Damit es Ihnen auch an heißen Tagen  
gut geht.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

### IMPRESSUM

Region Hannover  
Fachbereich Umwelt  
Höltysstraße 17, 30171 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement  
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover  
Fachbereich Umwelt  
und Stadtgrün  
Arndtstraße 1  
30167 Hannover

#### Text

Team Prävention und Gesundheitsförderung, Region Hannover

#### Kontakt

Fachbereich Umwelt, [umwelt@region-hannover.de](mailto:umwelt@region-hannover.de)  
Fachbereich Gesundheitsmanagement,  
[gesundheitsfoerderung@region-hannover.de](mailto:gesundheitsfoerderung@region-hannover.de)

#### Redaktion

Region Hannover, Team 36.22

#### Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medienservice  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

#### Fotos

Titel: forkART Photography – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Fußbad – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Kind trinkt: RFBSIP – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Getränk: fahrwasser – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Sonne: Lulu Berlu – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com), Salat: Svitlana [adobe-Stock.com](https://www.adobeStock.com);

#### Stand

Juli 2022

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

[WWW.HANNOVER.DE](http://WWW.HANNOVER.DE)

HANNOVER



REGION HANNOVER IM KLIMAWANDEL: FOLGEN UND ANPASSUNG

## GROSSE HITZE – WAS TUN?

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

Region Hannover  
**KLIMA  
PAKET**  
100% Klimaschutz



## REGION HANNOVER IM KLIMAWANDEL

Wärme ist schön – Hitze kann gefährlich sein. So stiegen in Deutschland die Krankenhauseinweisungen in den letzten Jahren aufgrund großer Hitze deutlich an und es starben sehr viele, zumeist ältere Menschen an den direkten Folgen. Auch in der Region Hannover werden wir immer häufiger mit den Folgen des globalen Klimawandels und dessen Auswirkungen zu tun haben. Extremwetterlagen, längere Hitzewellen über 30 °C, aber auch Allergien, Infektionen und Viruserkrankungen werden zunehmen. Hinzu kommt die Belastung durch UV-Strahlung und bodennahes Ozon. All dies hat vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Unser Körper ist sehr anpassungsfähig. Allerdings belasten sehr hohe Temperaturen das Herz-Kreislaufsystem. Besonders Menschen mit Vorerkrankungen, Babys, kleine Kinder sowie ältere Personen reagieren empfindlich auf hohe Temperaturen. Aber auch Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten, intensiv Sport treiben und Schwangere können unmittelbar betroffen sein. Damit Sie und Ihre Angehörigen gut durch die heißen Tage kommen, haben wir im Folgenden einige praktische Tipps zusammengestellt.



## TAGESABLAUF UND VERHALTENSWEISEN

- Anstrengung in der heißen Zeit (11-18 Uhr) meiden, z. B. Sport, Spaziergänge und Einkaufen in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden erledigen
- Lockere und schützende Kleidung und Accessoires wie Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- Viel trinken und wiederholt Sonnenmilch auftragen
- Schattige Orte suchen (vor allem für Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen)
- Keine Personen und Tiere im Auto zurücklassen
- Bewachte Badestellen nutzen und langsam ins Wasser gehen
- Hitze draußen halten: Tagsüber Fenster, Vorhänge und Rollläden geschlossen halten, Wärmequellen ausschalten (Lampen, Geräte im Standby-Betrieb)
- Lüften in den frühen Morgen- oder späten Abend- und Nachtstunden. Wenn sich Räume bereits aufgeheizt haben, Ventilator nutzen oder zwischendurch querlüften und Durchzug herstellen
- Zur Abkühlung helfen: feuchte Tücher, kaltes Wasser über Handgelenke und Gesicht, Fächer, kühle Fußbäder, mit Wasser befüllte Sprühflasche nutzen, um Gesicht und Körper zu erfrischen (Vorsicht: Rutschgefahr)
- Für die Nacht Wärmflasche mit kaltem Wasser befüllen
- Medikamente kühl lagern

Schön angerichtete Getränke erleichtern das Trinken für Menschen mit geringem Durstempfinden, v.a. Kinder und Senioren



Regelmäßiges Trinken und Hitzeschutz sind für Kinder und Senioren besonders wichtig



## ESSEN UND TRINKEN

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (2 bis 3 Liter) und warten Sie nicht, bis sich ein Durstgefühl einstellt. Bei einem reduzierten Durstempfinden stündlich ein Getränk bereitstellen, Trinkplan erstellen oder eine Trink-App nutzen. Gleichen Sie den Mineral- und Wasserverlust durch Schwitzen mit Wasser, Brühe und Gemüsesuppen aus.



### GEEIGNET SIND

- Leitungs- oder Mineralwasser (nach Geschmack: Zitrone, Beeren, Äpfel, Melone, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Thymian und Salbei hinzufügen) sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- Hier finden Sie unterwegs kostenfreie Trinkwasserzapfstellen: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)
- Frische, wasserreiche Nahrung wie Blattsalate, Gurke, Tomate, Melone, Gemüse, Kartoffeln, kalte Suppen, Nudeln, Reis, Vollkornprodukte und Obst
- Kleinere Portionen essen



### NICHT GEEIGNET SIND

- Alkohol, stark gesüßte und eiskalte Getränke
- Größere Mengen koffeinhaltiger Getränke
- Fett- und schwerverdauliche Speisen, wie Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte (erhöhen die Körperwärme)

Grüner Salat ist leicht und kühlt den Körper von innen – eine ideale Mahlzeit wenn es draußen warm ist



## ACHTUNG!

Haben Sie eine chronische Erkrankung oder nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, klären Sie mit Ihrem Hausarzt:

- Ob eine Anpassung der Medikamente notwendig ist
- Ob Ihre tägliche Trinkmenge von den allgemeinen Empfehlungen abweicht

Hitze kann vielfältige Symptome auslösen. Hierzu zählen u.a. Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, erhöhte Körpertemperatur sowie ein erhöhter Puls. Nehmen Sie in diesen Fällen direkt Kontakt zum Arzt auf.

Achten Sie auf hilfsbedürftige Personen. Bei den folgenden Gesundheitsstörungen sollten Sie unverzüglich medizinische Hilfe über den **Notruf 112** anfordern:

- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit
- Krampfanfall
- Hohe Körpertemperatur über 39 °C
- Starkes, wiederkehrendes Erbrechen
- Kreislaufschock

Das sollten Sie tun, bis medizinische Hilfe eintrifft:

- Puls und Atmung prüfen, bei Bedarf Herzdruckmassage einleiten
- Bewusstlose Personen – sofern Puls und Atmung vorhanden sind – in stabile Seitenlage bringen
- Für Schatten sorgen
- Ansprechbare Personen – Getränk anbieten, evtl. Kopf, Nacken, Arme und Beine mit einem feuchten Tuch kühlen
- Bei blasser Hautfarbe – Person, sofern ansprechbar, hinlegen und Beine hochlagern

Fußbäder regulieren effektiv die Körpertemperatur

