



Ab wann ist Hitze gefährlich?

- » Wenn die Temperatur am Tag auf über 30°C steigt und nachts nicht unter 20°C fällt.
- » Wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhält.

Alarmzeichen und Symptome:

- » starke Kopfschmerzen
- » trockene, heiße Haut
- » plötzliche Verwirrtheit
- » Körpertemperatur über 40°C
- » wiederholtes, heftiges Erbrechen
- » Bewusstlosigkeit

**Hitze kann tödlich sein.
Nehmt die Alarmzeichen ernst.**

Hitze belastet uns alle - Menschen und Umwelt.

Manche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet: Sie können sich schlechter an Hitze anpassen oder sich vor ihr schützen.

Besonders gefährdet sind ...

- » Pflegebedürftige und kranke Menschen
- » Ältere, alleinlebende Menschen
- » Obdachlose Menschen
- » Menschen mit Beeinträchtigungen
- » Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder
- » Im Freien Arbeitende und Sport Treibende
- » Unterernährte und Übergewichtige

Informationen und Tipps haben wir dem Faltblatt "Mit Hitze keine Witze" entnommen, herausgegeben von KLUG Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit sowie dem Hausärztinnen- und Hausärzteverband. Die Webseite findet ihr unter <https://klimawandel-gesundheit.de> im Internet.

Den "Hitzeknigge" des Umweltbundesamt mit weiteren praktischen Hinweisen und Informationen haben wir unter <https://gruene-erzhuetten.de> verlinkt.

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
Kreisverband Kaiserslautern
Ortsgruppe Erzhütten-Wiesenthalerhof

Pariser Straße 8
67655 Kaiserslautern

Email: info@gruene-erzhuetten.de



Tipps zum Schutz vor Hitze!

HITZE-ALARM!

Wie schützen wir uns und andere?

gruene-erzhuetten.de



Warum wir jetzt handeln müssen.

Hitze und Klimawandel sind eine wachsende Herausforderung, die uns alle betrifft. Die zunehmenden Hitzewellen zeigen: Der Klimawandel ist längst in unserem Alltag angekommen. Es braucht jetzt klare Schritte – sowohl beim Klimaschutz als auch bei der Anpassung an die neuen Temperaturen.

Bündnis 90/DIE GRÜNEN setzen sich dafür ein, dass Städte lebenswert bleiben, besonders betroffene Menschen geschützt werden und die Energiewende konsequent vorangetrieben wird. Denn nur so können wir die Folgen der Klimakrise fair und nachhaltig bewältigen.



Wie kannst du Erste Hilfe leisten?

1. Ist die Person ansprechbar, dann biete ihr Wasser zum Trinken an.
2. Bei Verdacht auf einen Notfall rufe sofort den Rettungsdienst.
3. Bringe die Person an einen möglichst kühlen, schattigen Ort.
4. Kühle den Körper, z. B. lege feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln.

Im Notfall 112 wählen!

→ Hitze meiden!

- Bleibe möglichst im Schatten
- Gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- oder Abendstunden
- Lasse niemandem im Auto zurück
- Reduziere körperliche Anstrengungen

→ Schütze deinen Körper!

- Trage leichte, helle Kleidung
- kühl duschen
- Lege feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln
- Lege regelmäßig Pausen ein, vor allem, wenn du draußen arbeitest

→ Schütze dich vor UV-Strahlen!

- Creme dich ein – LSF 30+ ist cool
- Trage Hüte – am besten mit breiter Krempe
- Trage lange, leichte und luftige Kleidung
- Trage eine Sonnenbrille mit hohem UV Schutz

→ Hitze und Arzneimittel?

Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.

- Bespreche mögliche Anpassungen deines Medikamentsplans mit deiner Ärzt:in.
- Beachte die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.

→ Hitze aussperren!

- Lüfte morgens und abends mit Durchzug
- Schließe Fensterläden, Rollos oder Markisen und ziehe die Vorhänge zu
- Backen oder Bügeln ist was für kühlere Tage

→ Auf Hitzewellen vorbereiten!

- Messe die Temperatur in deiner Wohnung und halte dich in den kühlest Räumen auf
- Wenn möglich, passe deine Arbeitszeit an
- Besorge Kühlpads
- Achte auf Hitzewarnungen im Radio, in der Tageszeitung, auf deinem Smartphone und im Internet.
- Installiere auf deinem Handy WarnApps (NINA, KATWARN bzw. WarnWetter)

→ Trinke viel und esse leicht!

- Wasser und Tees sind super, Alkohol, Kaffee und Softdrinks lass' weg
- Esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse
- Weniger ist mehr: kleine Portionen, dafür häufiger

Wir kümmern uns um einander!

Schau, wer Hilfe braucht.
Hast du ältere, alleinstehende Nachbar:innen oder Bekannte?
Sie sind bei Hitzewellen besonders gefährdet.

