Hitzewelle

Wenn es tagelang über 30 Grad bleibt

Aktuelle Online-Version

23:40 · DACHGESCHOSSWOHNUNG, RHEIN-MAIN-GEBIET, JULI Draußen sind es noch 28 Grad, in der Wohnung 31. Der fünfte Tag in Folge über 35 Grad. Die Tropennacht lässt Sie nicht schlafen. Die Nachbarin im dritten Stock, 84, hat sich seit gestern nicht mehr gemeldet. Ihr Handy zeigt die Hitzewarnung des DWD: Stufe extreme Hitze. **Hitze tötet leise. Wer auf sich und andere achtet, schützt Leben.**

Zuerst

1. **Trinken, bevor Sie Durst haben**: Wasser, ungesüßten Tee, verdünnte Säfte, kühl statt eiskalt.
2. **Räume abdunkeln**, tagsüber Fenster und Rollläden schließen, nachts und morgens lüften.
3. **Mittagshitze meiden** (11 bis 17 Uhr), Aufenthalt im Schatten, helle luftige Kleidung, Kopfbedeckung.
4. **Nach Älteren, Alleinlebenden, Kindern und Tieren schauen.** Niemals Kinder oder Tiere im Auto lassen.
5. Bei **Hitzschlag-Zeichen** (heiße, trockene Haut, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit): **112**, in den Schatten, kühlen.

1 Vor der Hitze

TAGE VOR DER HITZEWELLE

- [ ] Hitzewarnungen aktivieren: DWD-WarnWetter-App, NINA oder Hitzenewsletter des DWD.
- [ ] Wohnung vorbereiten: Außenrollläden, Thermovorhänge, Ventilator, Thermometer im Wohnraum. Lüftungsplan (nachts/früh).
- [ ] Vorräte: Getränke für mehrere Tage, Elektrolyte, leichte Kost (Obst, Salat, Joghurt), Sonnencreme, Kühlakkus.
- [ ] Medikamente mit Arzt besprechen: Bei Hitze kann die Dosierung angepasst werden.
- [ ] Kontakte organisieren: Wer schaut nach den Nachbarn und Eltern? Telefonliste anlegen.

2 Während der Hitzewelle

TAG UND NACHT

- [ ] **Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken, bei Hitze mehr. Wasser, ungesüßten Tee oder Saftschorle. Alkohol und viel Koffein meiden.**
- [ ] Räume tagsüber abdunkeln, Fenster geschlossen halten, nachts und früh lüften. Elektrogeräte ausschalten, die Wärme abgeben.
- [ ] **Mittagshitze meiden: Anstrengung, Sport und Einkäufe auf Morgen oder Abend legen. Im Freien Schatten suchen, Kopfbedeckung, Sonnenschutz.**
- [ ] Körper kühlen: lauwarm duschen, feuchte Tücher auf Handgelenke, Nacken, Stirn; Füße in kaltes Wasser. Kein Eiswasser.

- [ ] Leichte Kost, Salz und Wasser auffüllen, schwere, fettreiche Mahlzeiten meiden.
- [ ] **Kinder und Tiere nie im geparkten Auto zurücklassen: Der Innenraum erreicht binnen Minuten lebensgefährliche Temperaturen.**
- [ ] Auf Ältere, Kranke, Alleinlebende und Babys achten, regelmäßig anrufen oder vorbeischauen.
- [ ] Auf kühle Orte ausweichen: Bibliothek, Kirche, Einkaufszentrum, kommunale „Cooling Center“ oder Hitzeschutzräume.

3 Hitzeerschöpfung und Hitzschlag

WENN JEMAND SYMPTOME ZEIGT

- [ ] **Hitzeerschöpfung: Schwitzen, Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerz, Schwindel. In den Schatten, hinlegen, Beine hoch, in kleinen Schlucken Wasser trinken, kühlen.**
- [ ] **Hitzschlag: Körpertemperatur über 40 °C, heiße, rote, trockene Haut, Verwirrtheit, Krampf, Bewusstlosigkeit. Sofort 112 rufen. Person in den Schatten legen, Kleidung öffnen, mit feuchten Tüchern kühlen, Kopf schützen.**
- [ ] Bewusstlose in die stabile Seitenlage bringen und nichts zu trinken geben.
- [ ] Bei Kindern, Älteren, Schwangeren oder chronisch Kranken früher ärztlichen Rat einholen (116 117).

NICHT tun

- ✕ Kinder, Babys oder Tiere im Auto lassen, auch nicht „nur kurz“.
- ✕ Eiskalte Getränke in großen Mengen oder Alkohol trinken.
- ✕ Körperlich anstrengen oder Sport in der Mittagshitze treiben.
- ✕ Tagsüber lüften, wenn es draußen heißer ist als drinnen.
- ✕ Ältere Menschen im Dachgeschoss alleine lassen.
- ✕ Mit Wasser auf völlig überhitzte Menschen abrupt kalt duschen (Kreislaufschock): Kühlen Sie schrittweise.

Wichtige Nummern

Deutschland	**112**
Österreich	**112**
Schweiz	**112**

Meine Kontakte: _____

Treffpunkt: _____

Das sollten Sie griffbereit haben

Basis

- [ ] Trinkwasser und Elektrolyte für mehrere Tage
- [ ] Thermometer für Wohnräume
- [ ] Sonnenschutz: Creme LSF 50, Hut, Sonnenbrille
- [ ] Ventilator mit Akku oder Netzbetrieb
- [ ] Kühlakkus und feuchte Tücher

Fortgeschritten

- [ ] Außenrollläden, Thermovorhänge, Reflexionsfolie
- [ ] Powerstation für Ventilator bei Stromausfall
- [ ] Kühlbox für Medikamente und Lebensmittel
- [ ] Plan für Nachbarschaftshilfe und kühlere Orte

Danach

- [ ] Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust über mehrere Tage ausgleichen.
- [ ] Wohnung dauerhaft hitzefester machen: Außenjalousien, Begrünung, Reflexionsfolie.
- [ ] Hitzeplan für nächste Saison erstellen: Kontakte, Vorräte, kühle Orte, Nachbarschaft.

Allgemeine Informationen. Folgen Sie immer den Anweisungen von BBK, Behörden und 112.