

## MEHR INFOS:

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder mit anderen vertrauten Menschen in Ihrem Umfeld. **Im Notfall verständigen Sie die 112.**

Auch im **Internet** gibt es wichtige und seriöse Infoseiten mit Fakten, Erläuterungen und Verhaltenstipps, wie zum Beispiel:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)
- Bundesministerium für Gesundheit: [bundesgesundheitsministerium.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)
- Bundesamt für Katastrophenschutz: [bkk.bund.de](https://www.bkk.bund.de)
- Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes: [dwd.de](https://www.dwd.de)

Als Stadt wollen wir uns um das Thema Hitze kümmern. Nutzen Sie die vorhandenen Schatten- und Sitzplätze, wie zum Beispiel in der Schlossallee oder im Wald, und die öffentlich zugänglichen kühlen Orte.

### Impressum

Magistrat der Stadt Heusenstamm  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Im Herrngarten 1  
63150 Heusenstamm  
[heusenstamm.de](https://www.heusenstamm.de)  
[senioren@heusenstamm.de](mailto:senioren@heusenstamm.de)

### Weitersagen!

📷 @stadt\_heusenstamm  
📺 @stadt\_heusenstamm  
✂ @Stadt\_Hst

# Hitze in der Stadt

Informationen und Handlungsempfehlungen



FÜR MENSCHEN AB 65 JAHREN  
UND ANGEHÖRIGE

# DER SOMMER IN HEUSENSTAMM

## Belastung durch hohe Temperaturen

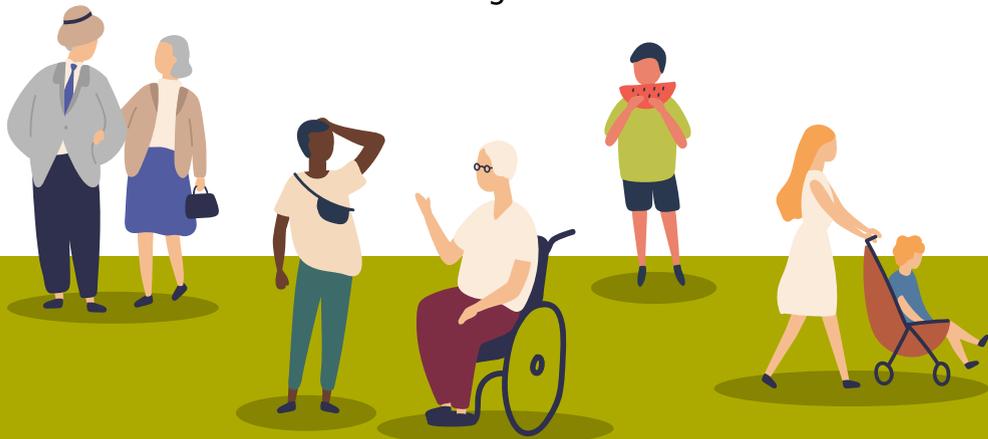
Der Sommer in Heusenstamm ist einfach schön. Aber Temperaturen deutlich über 30 Grad, die inzwischen die Regel und längst nicht mehr die Ausnahmen sind, sind keine Lappalie. Besonders vulnerable Gruppen wie ältere Menschen, Menschen mit Vor- und akuten Erkrankungen, Menschen, die im Freien (schwer) arbeiten, Menschen in besonderen Lebenslagen und Kleinkinder haben daran zu knabbern.

## Vermehrte Hitzewellen

Hitzewellen kommen früher, dauern länger und sind heißer – und sie werden auf absehbare Zeit nicht verschwinden. Auch die innerstädtische Hitze ist nicht zu unterschätzen: Asphalt und Beton können die Temperaturen an manchen Stellen (so genannte Urban Heat Islands) noch mal um bis zu zwölf Grad in die Höhe treiben. Und wenn nachts keine Abkühlung eintritt, dann kann es sogar lebensgefährlich werden.

## Umgang mit Hitzebelastung

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Hitze. Hitzebelastungen können aber reduziert werden, in dem einige Grundregeln beherzigt und im besten Fall natürlich kühle Orte aufgesucht werden.



# TIPPS UND EMPFEHLUNGEN

Passen Sie Ihren Alltag bei Hitze an. Halten Sie sich in den heißesten Stunden des Tages an einem kühlen Ort oder im Schatten auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden.



Halten Sie sich selbst und Ihre Wohnung möglichst kühl. Schließen und verschatten Sie Ihre Fenster und nutzen Ventilatoren oder eine Klimaanlage.



Trinken Sie ausreichend (mindestens 1,5 bis 2 Liter)! Am besten Wasser oder ungesüßte Tees – nicht eiskalt.



Setzen Sie sich möglichst nicht direkter Sonneneinstrahlung aus und sorgen Sie für Sonnenschutz (Sonnencreme), wenn Sie ins Freie gehen. Weite Kleidung und eine Kopfbedeckung sind wichtig.



Beachten Sie die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage Ihrer Arzneimittel. Da viele Arzneimittel bei Hitze ihre Wirksamkeit verlieren können, lagern Sie diese bitte kühl.



Konsultieren Sie vor einer Hitzewelle Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um die gegebenenfalls von Ihnen eingenommenen Arzneimittel auf Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen. Setzen Sie Ihre Medikation keinesfalls selbstständig ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung oder das Einnahmeschema. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um die Dosierung Ihrer Medikamente bei Hitze möglicherweise anzupassen.

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)