

# Schutz vor Hitze in Offenbach

18.07.2022



Für die kommenden Tage sind hohe Temperaturen zu erwarten. Der Deutsche Wetterdienst aus Offenbach gibt dementsprechende Hitzewarnungen heraus. Mithilfe der WarnWetter-App kann sich jeder darüber informieren lassen. Die große Hitze kann bei Mensch, Tier und Pflanze zu gesundheitlichen Schäden führen. Durch rechtzeitiges Vorbeugen und richtiges Verhalten können gesundheitliche Schäden vermieden werden. Bürgermeisterin Sabine Groß erläutert: „Wir versuchen, mit unserem Hitzeaktionsplan besonders betroffene Menschen zu erreichen, das Thema anzusprechen und Maßnahmen zum Schutz für diese Menschen umzusetzen. Der Hitzeaktionsplan wird stetig weiterentwickelt. Wir erreichen schon jetzt mehr Menschen und tragen Hitzewarnungen in die Breite. So zeigen die digitalen Fahrgastinformationssysteme an Bushaltestellen Hitzewarnungen, wenn sie vom Deutschen Wetterdienst ausgegeben werden. Zudem werden seit Kurzem auf den Bildschirmen in den Bussen die wichtigsten Tipps im Umgang mit Hitze angezeigt.“

Das Stadtgesundheitsamt rät, ausreichend zu trinken und dabei auch auf eine ausreichende Mineralienzufuhr (Salz) zu achten. Das heißt: Statt natriumarmes Sprudelwasser sollte auf ein mineralreiches Wasser umgestellt werden. Der Salzgehalt kann mit einer Lupe auf dem Kleingedruckten der Sprudelflasche als Natrium und Chlorid abgelesen werden. Der Salzgehalt lässt sich gegebenenfalls auch schmecken. Natürlich ist ebenso Trinkwasser aus der Wasserleitung zur Erfrischung geeignet. Es enthält allerdings kaum Salz. Abhilfe kann hier der Zusatz von einer Prise Salz helfen. Auch durch Knabbern von salzigem Gebäck kann der durch Schwitzen erhöhte Kochsalzbedarf gedeckt werden. Alkohol sollte vermieden werden. Für Mahlzeiten sollte leichte Kost, wasserreiches Obst und Gemüse den Vorzug erhalten.

### **Wie halte ich mich selber kühl?**

Körperliche Anstrengung während extremer Hitze und bei Aufenthalt in der Sonne gilt es möglichst zu vermeiden. Das heißt: Joggen und Fußballspielen sind bei dieser großen Hitze in praller Sonne ungesund. Zudem sollte die Haut kühlgehalten werden. Dabei helfen Arm- und Fußbäder. Auch das Besprühen der Haut mit sauberem Leitungswasser zusammen mit der Einwirkung eines Ventilators erzeugt einen kühlenden Effekt.

### **Wie halte ich die Innenräume kühl?**

Die heiße Luft bleibt draußen, wenn rechtzeitig die Fenster und Vorhänge geschlossen oder Jalousien, Rollos oder Rollläden heruntergelassen werden. Wohnungen und Arbeitsplätze sollten in den frühen Morgenstunden und in den späten Abendstunden gelüftet werden. Die Quer- oder Stoßlüftung bringt am ehesten Abkühlung und vertreibt die Feuchte. Gelüftet werden sollte nur, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Nachts empfiehlt sich leichte Bekleidung und die Verwendung von Bettlaken anstelle von Decken.

### **Wer ist besonders gefährdet?**

Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder, ferner Menschen über 65 Jahre, Menschen mit körperlichen Erkrankungen, insbesondere mit Diabetes, Herz- Kreislauf-Erkrankungen und mit hohem Blutdruck. Bei diesen Personen sollte auch am Tag die Raumtemperatur 26 Grad Celsius nicht übersteigen. Auch sollte regelmäßig (mindestens zweimal am Tag) auf Zeichen von Erschöpfung durch Hitze und auf Hitzschlag geachtet

werden. Kinder und insbesondere Kleinkinder müssen selbstverständlich noch enger betreut und umsorgt werden. Eine kühle Dusche kann für Abkühlung sorgen. Weitere Tipps besonders für ältere Menschen gibt die Hitzebroschüre der Stadt Offenbach unter [www.offenbach.de/hitze](http://www.offenbach.de/hitze). Die Broschüre kann unter [info@offenbach.de](mailto:info@offenbach.de) auch in gedruckter Form und in einfacher Sprache angefordert werden.

## **Was hilft noch?**

Um zusätzliche Wärmequellen zu vermeiden, ist es sinnvoll, unnötige Beleuchtung und ungenutzte elektrische Geräte und Netzteile abzuschalten. So wird zudem Energie gespart. Mobile Klimakühlgeräte sind in der Regel nicht zu empfehlen, denn sie verbrauchen zwanzig- bis fünfzigmal mehr Strom als Ventilatoren und verbreiten gegebenenfalls Keime aus dem Befeuchterwasser, wenn es nicht regelmäßig ausgetauscht wird.

## **Sonnenschutz**

Neben dem Trinken ist auch der Sonnenschutz selbst bei indirekter Sonneneinstrahlung wichtig: Der beste Schutz vor UV-Strahlung ist mit Kleidung zu erreichen. Sonnenbrille und Kopfbedeckung schützen Kopfhaut und Augen. Alle nicht geschützten Hautstellen sollten, bevor es in die Sonne geht, mit einer Sonnencreme mit passendem Lichtschutzfaktor eingecremt werden. Je heller die Haut ist, desto größer ist die Empfindlichkeit der Haut und desto höher sollte der Lichtschutzfaktor (20 bis 30) der Sonnencreme sein. Kinder tragen bei starker Sonneneinstrahlung am besten hautbedeckende, weite, lockere Kleidung. Säuglinge und Kleinkinder gehören nicht in die pralle Sonne.

## **Hitzebroschüre**

Aktuelle Informationen zum Umgang mit Hitze, Warnungen sowie Download der **Hitzebroschüre** für ältere Menschen auch in einfacher Sprache:

(/buerger\_innen/umwelt-klima/klima/klimawandel-klimaanpassung/umgang-mit-hitze.php)

→ **Umgang mit Hitze - [www.offenbach.de/hitze](http://www.offenbach.de/hitze)**

Diese Seite ist über die Schaltfläche oben rechts im Menü in viele Sprachen übersetzbar.