



# HITZE SIND SIE GERÜSTET?

„DER KLIMAWANDEL IST  
DIE GRÖSSTE BEDROHUNG FÜR  
DIE GLOBALE GESUNDHEIT DES  
21. JAHRHUNDERTS.“

QUELLE: „THE LANCET“ – 2009



## HITZE UND GESUNDHEIT

In Deutschland leiden immer mehr Menschen unter den zunehmend längeren Hitzewellen in den Sommermonaten, die eine Folge des Klimawandels sind.

Heiße Tage und tropisch warme Nächte belasten den Körper stark und stellen ein Risiko für die Gesundheit dar. Das betrifft besonders ältere und gesundheitlich vorbelastete Menschen.

Hitze wird häufig gar nicht als mögliche Gefahr wahrgenommen. Mit zunehmendem Alter wirken jedoch die körpereigenen Mechanismen zur Abkühlung verzögert und schwächer.

Das abnehmende Durstgefühl reguliert nicht mehr zuverlässig die ausreichende Zufuhr von Wasser und Mineralien, die dem Körper durch das Schwitzen verloren gehen.

Informieren Sie sich zum Thema Hitze und den Risiken für Ihre Gesundheit. Bereits mit einfachen und schnell umsetzbaren Maßnahmen können Sie sich und andere schützen.

## WIE SIE AN HEIßEN TAGEN SELBST AKTIV WERDEN KÖNNEN



Hitzewarnungen  
des DWD beachten



am Tag Fenster/Vorhänge schließen,  
nur nachts und morgens lüften



Sonnencreme  
benutzen



Haut mit Wasser und feuchten  
Umschlägen kühlen



ausreichend trinken,  
leichte Kost einnehmen



luftig-leichte, helle Kleidung,  
Sonnenbrille, Kopfbedeckung tragen



körperliche Anstrengungen auf  
kühlere Stunden reduzieren



kühle Räume  
aufsuchen



Medikamente  
vor Hitze schützen



rechtzeitig den Medikationsplan vom be-  
handelnden Arzt / Ärztin anpassen lassen



Angehörige und  
Freunde sensibilisieren

# ANGEBOTE DER LANDESHAUPTSTADT POTSDAM

Auf der Internetseite [www.potsdam.de/hitze](http://www.potsdam.de/hitze) finden Sie kostenfreie Informationen, Materialien und Angebote zum Lesen und Herunterladen wie z.B.:



## **Hitzeknigge**

Tipps und Hinweise, um Ihren Alltag im Sommer angenehmer zu gestalten



## **Karte der kühlen Orte**

Kennzeichnung von Orten zur Abkühlung / Regeneration

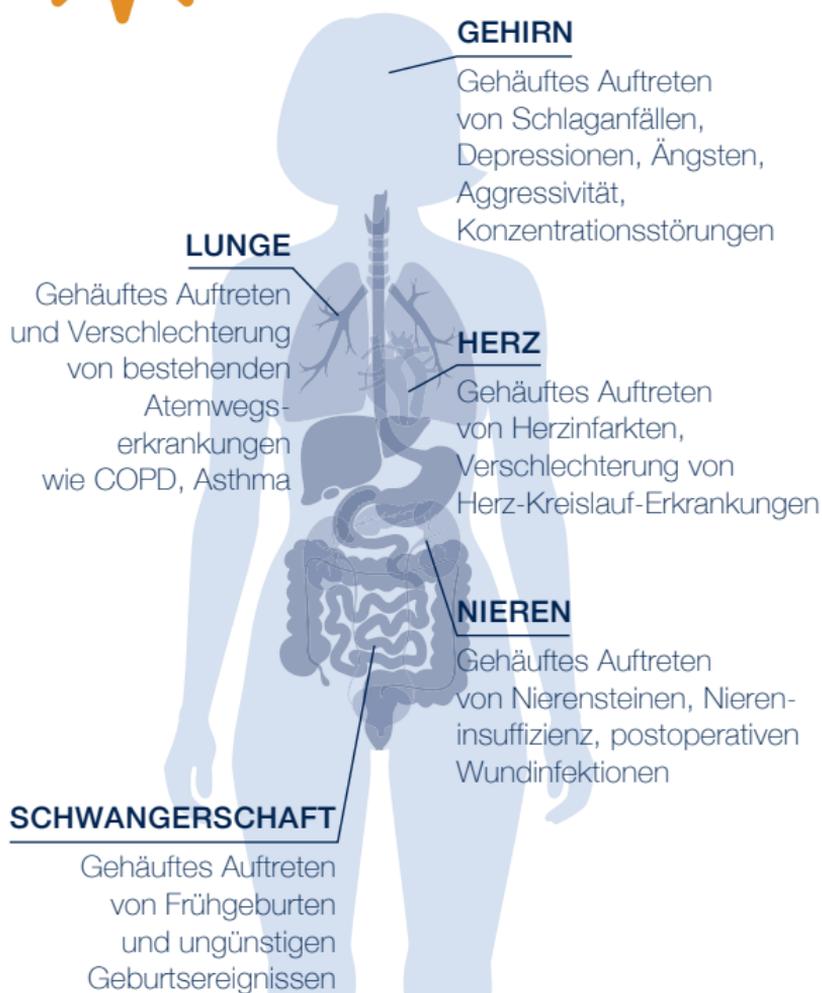


## **Hitzetelefon**

Unterstützende Beratung in heißen Zeiten



# HITZEBEDINGTE GESUNDHEITSFOLGEN



Konsultieren Sie Ihren Hausarzt / -ärztin in den kühleren Morgen- oder Abendstunden und lassen Sie die Arzneimitteldosierungen und Trinkmengenbeschränkungen an Ihre individuelle Situation anpassen.

# WEITERFÜHRENDES INFORMATIONSMATERIAL

## **Deutscher Wetterdienst**

Aktuelle Hitzewarnung, Anmeldung für Newsletter  
<https://www.dwd.de>

## **Bundesgesundheitsministerium**

Hitze: Risiken und Schutzmaßnahmen  
<https://www.gesund.bund.de>

## **Robert-Koch-Institut**

Klimawandel und Gesundheit  
<https://www.rki.de>

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Gesundheit und Alter  
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>

Klima und Gesundheit  
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

## **Umweltbundesamt**

Gesundheitsrisiken durch Hitze  
<https://www.umweltbundesamt.de>

HERAUSGEBER  
Landeshauptstadt Potsdam  
Der Oberbürgermeister  
Öffentlicher Gesundheitsdienst  
Friedrich-Ebert-Straße 79/81  
14469 Potsdam

Gefördert durch:

  
**LAND  
BRANDENBURG**  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz