



Hitzebelastung

An Tagen mit einer Tageshöchsttemperatur von > 30 °C sprechen Meteorologen auch von heißen Tagen oder Hitzetagen. Im Zusammenspiel mit intensiver Sonneneinstrahlung, relativ hoher Luftfeuchtigkeit, geringen Windbewegungen und geringer nächtlicher Abkühlung, führen solch hohe Temperaturen meist zu einer starken Hitzebelastung.

Unser Tipp: Nutzen Sie den kostenlosen Newsletter-Service des Deutschen Wetterdienstes, um über Hitzewarnungen informiert zu werden. Mehr dazu auf der städtischen Homepage sowie auf www.dwd.de (Schlagwort: Hitzewarnung).

Verhalten & Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Gehen Sie nicht achtlos an einer hilfsbedürftigen Person vorbei! – **Helfen Sie!** > **Person anschauen, ansprechen, anfassen!**
- Bringen Sie die Person in den Schatten! > **Kleidung lockern, Kopf kühlen und zum Trinken animieren** (nur wenn Person bei Bewusstsein ist!)
- Heißer, roter Kopf? > **Oberkörper erhöht lagern!**
- Blasse Hautfarbe? > **Beine hochlagern, Atmung und Puls prüfen!**
- **Medizinische Hilfe anfordern über Notruf 112!**



Wichtige Hinweise für heiße Tage:

- Lassen Sie niemals Kinder und Tiere im Auto zurück!
- Im Umgang mit Älteren und Hilfsbedürftigen:
 - > Rufen sie die Person regelmäßig an!
 - > Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme; ein Trinktagebuch kann helfen die Aufnahme zu kontrollieren.

Klimawandel in Kaiserslautern

Das Klima ändert sich, die Temperaturen steigen: Die Folgen des Klimawandels zeigen sich weltweit. Prognosen gehen von höheren Temperaturen in den nächsten Jahren aus. Mit dem Anstieg der Jahresmitteltemperatur nehmen auch die besonders warmen und heißen Tage zu.

In Kaiserslautern wurden im Jahr 2020 mit 11,4 °C die bisher höchsten Jahresmittelwerte der Temperatur seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1881 gemessen. Die letzten Jahre zeigten zudem eine überdurchschnittlich hohe Anzahl an Sommertagen (Tagesmaximaltemperatur ≥ 25 °C) und heißen Tagen (Tagesmaximaltemperatur ≥ 30 °C), 75 bzw. 20 Tage im Jahr 2020. Der seit Aufzeichnungsbeginn wärmste Tag in Kaiserslautern war der 25. Juli 2019 mit einer Maximaltemperatur von 39,1 °C.

Die zunehmende Wärmebelastung in der Stadt aber auch den Stadtteilen geht mit Folgen für die Lebensbedingungen der Einwohnenden einher. Starke Hitze sorgt zum Beispiel für gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf- oder Schlafstörungen. Besonders betroffen sind vor allem sensible Bevölkerungsgruppen, deren Organismus noch nicht oder nicht mehr ausreichend auf die Belastung reagieren kann.

Diese Broschüre gibt **Verhaltenstipps und Hinweise**, wie der Mensch besser durch die heiße Jahreszeit kommt.

Mehr zum Thema Klimawandel, Maßnahmen in der Stadt sowie Informationen rund um das Thema Hitze auf der städtischen Website unter: [Sozial_Leben_Wohnen/Umwelt/Klimawandel\(anpassung\) www.klak-kl.de](https://www.klak-kl.de)



Herausgeber:

Stadt Kaiserslautern
Referat Umweltschutz
Lauterstraße 2
Rathaus Nord
67657 Kaiserslautern

Kontakt:

Tel.: 0631 365-1150
Mail: umweltschutz@kaiserslautern.de

Bildnachweise:

Pixabay.com

Quellen:

Klimawandel in Kaiserslautern –
Kompetenzzentrum für Klimawandelfolgen RLP;
Dr. Astrid Kleber; Umweltbundesamt

Gestaltung:

Stadt Kaiserslautern, Referat Umweltschutz, Anja Jung
Druck nach Standard „Blauer Engel“, klimaneutral
Stand 2023

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Förderkennzeichen: 67K15054

KLAK.

Die Temperaturen steigen – Es wird heiß! Was tun?

Tipps für heiße Tage



Was passiert mit unserem Körper bei Hitze?

Körpertemperaturregulierung

Damit lebensnotwendige Stoffwechselprozesse ablaufen können, versucht unser Körper seine Körpertemperatur unabhängig von äußeren Einflüssen konstant auf 37 °C zu halten. An heißen Tagen wird die Körpertemperatur durch Schwitzen aufrecht gehalten:

- Die Blutgefäße erweitern sich zur Vergrößerung der Oberfläche und damit zur größtmöglichen Wärmeabgabe
› Der Blutdruck sinkt!
- Wasser aus dem Blut wird über die Schweißdrüsen an die Haut abgegeben › Wir fangen an zu Schwitzen!
- Die Verdunstung des Schweißes dient dabei der Kühlung unseres Körpers.

Folgen:

Die Erhaltung der Körpertemperatur belastet unser Herz-Kreislauf-System:

- Das Herz muss schneller pumpen.
- Inneren Organe werden durch die stärkere Hautdurchblutung weniger mit Blut versorgt.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt, wir fühlen uns unwohl, erschöpft und unkonzentriert.

Aufeinander achten! Manche Menschen sind gefährdeter als andere!



Wer ist gefährdet?

Hitze belastet jede Person. Aber gerade Ältere, Pflegebedürftige, chronisch Kranke sowie Schwangere, Kleinkinder und Säuglinge sind besonders gefährdet.

➤ Mehr zum Thema Risiken und (Umgang mit) Risikogruppen finden Sie auf der städtischen Website unter: Sozial_Leben_Wohnen/Umwelt/Klimawandel(anpassung)/Hitze/Risiken und Risikogruppen

Verhaltenstipps bei Hitzebelastung

Trinken

Unser Körper verliert an heißen Tagen bis zu zwei Liter Flüssigkeit durch Verdunstung. Unterstützen Sie ihren Körper:

- Trinken Sie bei hohen Temperaturen mehr und regelmäßiger: Stündlich ein Glas Wasser und Sie decken nahezu den Tagesbedarf von 2 bis 3 Liter am Tag.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein und Zucker, da diese dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entziehen.
- Achtung: Verzichten Sie auf eiskalte Getränke!

Tipp:

Gute Durstlöcher sind... Leitungs- und Mineralwasser, Kräutertees sowie Tee mit Minze und Zitrone!



➤ **Kostenfreies Trinkwasser erhalten Sie** an Trinkwasserbrunnen sowie Refill-Stationen in Kaiserslautern. Mehr Informationen dazu auf der städtischen Website unter: Sozial_Leben_Wohnen/Umwelt/Klimawandel (anpassung)/Hitze/Refill sowie: <https://geoportal.kaiserslautern.de/kuehleorte>



Optimal für heiße Tage: Salat, Obst und Gemüse!

Essen

Achten Sie auf die Größe ihrer Mahlzeit – mehrere kleinere Mahlzeiten sind besonders bekömmlich!

- Meiden Sie schwer verdauliche sowie eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Greifen Sie lieber zurück auf leichtes, frisches und kühles Essen mit möglichst hohem Wassergehalt.
- Nehmen Sie salzhaltige Lebensmittel zu sich. Diese helfen den Mineralverlust durch das Schwitzen auszugleichen.

Kleidung

Sorgen sie für frischen Wind durch weite, leichte und atmungsaktive Kleidung:

- Meiden Sie dunkle Kleidung sowie künstliche Stoffe wie Nylon.
- Mit heller Kleidung, die das Sonnenlicht reflektiert, heizt der Körper sich weniger auf.
- Sorgen Sie einem Sonnenstich vor und schützen Sie insbesondere ihren Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung – Nachcremen nicht vergessen!

Tipp:

Besonders geeignet sind... Naturstoffe wie Baumwolle, Leinen oder auch Naturseide

Aktivitäten und Bewegung

Hitze kann, insbesondere bei übermäßiger Überanstrengung, das Herz-Kreislauf-System stark belasten:

- Vermeiden Sie während der heißesten Tageszeiten (ca. 11 bis 18 Uhr) körperliche Aktivitäten.
- Verlegen Sie Alltagsaktivitäten wie Einkaufen, Sport sowie sonstige körperliche Aktivitäten auf die kühlen Morgen- und Abendstunden.
- Steigern Sie körperliche Belastung langsam über mehrerer Tage, damit der Körper Zeit hat sich zu akklimatisieren.

➤ Auf der Suche nach kühlen Orten in Kaiserslautern? Im städtischen Geoportal haben wir einige Spots für heiße Tage zusammengetragen: <https://geoportal.kaiserslautern.de/kuehleorte>

Lüften und verschatten

Halten Sie ihre Räume kühl:

- Nutzen Sie die kühlste Zeit und lüften Sie in den frühen Morgenstunden und in der Nacht.
- Halten Sie tagsüber Rollläden, Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen.
- Reduzieren Sie Wärmequellen wie nicht notwendige Beleuchtung & Geräte in ihrer Wohnung.
- Es ist immer noch zu warm in ihrer Wohnung? Nutzen Sie Ventilatoren zur Kühlung. Aber Vorsicht, vermeiden Sie direkte, einseitige Zugluft!



Tipp:

Für eine zusätzliche Abkühlung sorgen auch... ein kühles Fußbad, kühlende Körperlotion oder Thermalwasserspray.