

Landkreis Forchheim und Gesundheitsregion *plus* informieren über ...

Sommer, Sonne, Selbstschutz

Wie können Sie sich vor den heißen Temperaturen schützen?

Ausreichend trinken

Trinken Sie täglich mindestens 1,5–2 Liter – bevorzugt lauwarme Getränke wie Wasser, verdünnte Säfte oder Kräutertees. So bleibt der Flüssigkeits- und Mineralhaushalt stabil.

Mittagshitze meiden

Passen Sie den Tagesablauf an die Hitze an und vermeiden Sie körperliche Anstrengung während der heißen Mittagsstunden. Bleiben Sie möglichst in Innenräumen oder suchen Sie schattige Plätze auf.

Haut und Körper schützen

Tragen Sie ab einem UV-Index von 3 Sonnencreme, eine Kopfbedeckung und langärmlige, leichte Kleidung. Das schützt vor Sonnenbrand und Hitzeschlag.

Hitzewarnungen beachten

Informieren Sie sich regelmäßig über aktuelle Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes.

Räume kühl halten

Lüften Sie morgens und abends, wenn die Luft kühler ist. Halten Sie tagsüber Fenster geschlossen und dunkeln Sie diese mit Rollos, Jalousien oder Vorhängen ab.

Luftzirkulation fördern

Lassen Sie Luft im Raum zirkulieren, z. B. mit einem Ventilator (nicht direkt auf den Körper richten).

Für Abkühlung sorgen

Kühlende Maßnahmen wie Fußbäder, feuchte Kompressen oder eine Sprühflasche bringen schnelle Erleichterung. Steigen Sie beim Baden langsam ins Wasser, um den Kreislauf zu schonen.

Passende Kleidung tragen

Lockere, helle Kleidung aus Baumwolle oder Leinen unterstützt den Kühleffekt beim Schwitzen.

Begrünung nutzen

Pflanzen auf Balkon, Terrasse oder an Fassaden verbessern das Mikroklima, spenden Schatten und wirken kühlend.

Achten Sie auf Ihre Mitmenschen!

Ältere und/oder vorerkrankte Menschen sowie Kinder sind bei Hitze besonders gefährdet!

Was bei Hitze im Körper passiert:

Die Hitze führt zur Erweiterung der Blutgefäße. Dadurch kann der Blutdruck sinken, und das Herz muss schneller schlagen.

Um den Körper zu kühlen, wird Schweiß produziert, der von der Haut verdunstet.

Manchmal ist der Körper nicht in der Lage, diese Schutzmaßnahmen auszulösen. Dann kann es zu folgenden Symptomen kommen:

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit, Erschöpfungs-/Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden
- Herzrhythmusstörungen
- Übelkeit
- Schwindel
- Kurzatmigkeit
- Muskel- und Bauchkrämpfe
- stark gerötetes, heißes Gesicht
- ungewohntes Unruhegefühl
- Verwirrtheit
- erhöhte Körpertemperatur (über 37,5 °C).

Erkennen Sie eines oder mehrere dieser Symptome bei sich oder Ihrem Umfeld, suchen Sie bitte medizinische Hilfe auf.

Hilfe und Informationen

Bei nicht lebensbedrohlichen Situationen:
Notfalldienst: **116 117**

Deutscher Wetterdienst:
www.dwd.de