

# Hitzewarnsystem in Hessen

## Wann erfolgt eine Hitzewarnung?

Bei zu erwartender Überschreitung einer "Gefühlten Temperatur", die eine starke Wärmebelastung bedeutet, gibt der Deutsche Wetterdienst (DWD) eine direkte Warnung an das Hessische Sozialministerium.

Diese Informationen werden auch dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt.

## Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

jeder leidet bei anhaltend großer Hitze, jeder schwitzt besonders gefährdet sind dann jedoch

- ☀ Säuglinge und Kleinkinder
- ☀ Ältere Menschen
- ☀ Menschen mit chronischen Erkrankungen

auf sie muss besonders geachtet werden!

## Hier einige praktische Tipps

- **Viel zu Trinken** an heißen Tagen ist allen anzuraten:  
Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees von Zimmertemperatur sind genau das Richtige,  
2-3 Liter pro Tag sollten sie trinken.  
Getränke aus dem Eisschrank, Eiswürfel zusätzlich, regen paradoxerweise die Wärmebildung im Körperinnern noch an und sind somit nicht unbedingt empfehlenswert.  
Auch auf stark gesüßte koffein- und alkoholhaltige Getränke sollte man lieber verzichten  
Vorsicht bei den beliebten Eistees, sie regen die Flüssigkeitsausscheidung stark an und belasten damit die Kreislaufsituation zusätzlich.
- **Mineralien und Salze** gehen beim Schwitzen verloren und müssen ersetzt werden,  
Salzknabbereien, gewürzte Gurkenscheiben, Dickmilch mit Schnittlauch + Salz  
oder ein Zaziki bewähren sich hier.
- **Gemüsesüppchen** von Tomate, Gurke, Zucchini, nach Art der berühmten mediterranen „Gazpacho“, lauwarm, auch mal zwischendurch, ist ein wertvoller Beitrag zur richtigen Mineralreichen Ernährung wenn sich bei uns auch einmal Mittelmeer-Temperaturen eingestellt haben.
- **Frische Salate** nach Sommerrezepten sind eine ideale Hauptmahlzeit.
- **Fruchtige Zwischenmahlzeiten** wie frische Melone und Ananas ergänzen nicht nur Flüssigkeit sondern liefern gleichzeitig erforderliche Vitamine und Spurenelemente.

## Raumklima verbessern– auch ohne Klimaanlage:

**Jalousien und Rollläden herunterlassen** um die Sonneneinstrahlung zu vermindern  
Jalousien sollten möglichst außen liegen, das wehrt die Wärmestrahlung ab bevor sie das Fensterglas erwärmen.

### GEFAHRENABWEHRZENTRUM WETTERAUHKREIS

FACHDIENST GESUNDHEIT, RETTUNGSDIENST, KATASTROPHEN- UND BRANDSCHUTZ

DR. REINHOLD MERBS

TEL: 06031 832300; FAX: 06031 83912300; EMAIL: REINHOLD.MERBS@WETTERAUHKREIS.DE

**Lüften** nur morgens und spät abends - beim Lüften möglichst Durchzug herstellen.

**Ventilatoren** mit Vorsicht einsetzen, nicht jeder verträgt die Zugluft - Erkältungsgefahr!

**Feuchte Tücher** nachts vor die geöffneten Fenster hängen

**Wärmeabstrahlende Elektrogeräte** abschalten. (PC, Monitor, jede Glühlampe strahlt Wärme ab und lässt das Thermometer steigen – Energiesparlampen heizen weniger!).

**Wasser- Wellness- und was sonst noch gut tut**

- Handgelenke mit kühlem Wasser erfrischen
- eine feuchte Kompresse auf Stirn oder Nacken
- eine Gel-Maske (Migräne) aus dem Kühlschranks auf die Augenpartie legen
- lauwarm Duschen – nicht eiskalt (das Zusammenziehen der Gefäße führt zu Wärmestau)
- lauwarmes Fußbad mit angenehmem Duft
- Schläfen, Hals und Region hinter den Ohren mit „Kölnisch Wasser“, Eisstift oder ähnlichem betupfen.
- Einreibungen mit Franzbranntwein (Rücken/ Beine)
- Einreibungen der Füße mit Fußbalsam (aus dem Kühlschranks)
- Thermalwasserspray (Gesicht, Arme, Dekolleté)

**Leichte Kleidung** aus Naturfaser tragen

**Sonnenhut** oder andere geeignete Kopfbedeckung, am besten aus Leinen, hält bis 90% der UV-Strahlen ab.

**Sonnenschutz** für die Haut, wenn man sich im Freien aufhält  
Möglichst den Aufenthalt im Freien auf Morgen- und Abendstunden beschränken.

**Schatten** aufsuchen  
Klimatisierte Aufenthaltsorte z.B. Bibliotheken oder Geschäfte mit Klimaanlage aufsuchen.

**Einkäufe, Erledigungen etc.** sollten am Tagesanfang stattfinden (bevor es richtig heiß wird!).

**Weitere Warnhinweise**

- Lassen Sie Niemand in einem geschlossenen geparkten Auto zurück.
- Sprechen Sie Ihren Hausarzt auf Besonderheiten in der Versorgung eines erkrankten oder behinderten Angehörigen an:  
Auch die maximal erlaubte Trinkmenge bei Hitze für Nieren- oder Herzranke erfragen.
- Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchschmerzen, ungewohnte Unruhe- und Verwirrheitszustände sind Hinweise auf ernstzunehmende Hitzefolgen

Friedberg, Sommer 2008

Dr. Reinhold Merbs  
Fachdienstleiter