



# Schütze Dich vor der Hitze

Hitzewellen sind Extremwetterereignisse, die eine unmittelbare Folge des Klimawandels darstellen. Auch in Mering dürften Temperaturen im Sommer jenseits der 38°Celsius keine Seltenheit sein. Dies führt zu erheblichen gesundheitlichen Risiken insbesondere bei vulnerablen Gruppen wie (Klein-)Kinder, Senior:innen und erkrankte Personen. Bei hohen Temperaturen muss der menschliche Körper Schwerstarbeit leisten, um das eigene „Kühlsystem“ am Laufen zu halten. Die zusätzlichen Belastungen des Herzkreislaufsystems sowie ein möglicher Flüssigkeitsmangel durch verstärktes Schwitzen können zu hitzebedingten Erkrankungen wie z.B. Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen, einem Hitzschlag oder Austrocknung führen, die zum Teil lebensbedrohlich sind.

Das Bundesministerium für Gesundheit informiert auf seiner Internetseite ausführlich hierüber ([www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)).

## Nachfolgend haben wir Tipps zusammengestellt, die Dir helfen sollen, durch den heißen Sommer zu kommen:

- Verlege, wenn möglich, körperliche Aktivitäten in die frühen Morgenstunden oder in den Abend
- Kühle soweit möglich Deine Wohnung oder den Wohnraum, in dem Du Dich meistens aufhältst:
  - Lüfte morgens, abends und nachts
  - Schließe die Jalousien und Fenster bzw. Balkon- und Terrassentüren
  - Nutze einen Ventilator, denn sich bewegende Luft wird als kühlend wahrgenommen
- Trinke ausreichend, am besten Wasser oder ungesüßte Tees.
- Sorge für Sonnenschutz, wenn Du nach draußen gehst: Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung
- Konsultiere Deine Ärztin oder Deinen Arzt, wenn Du unsicher bist, wie sich Deine Medikamente bei Hitze bei Dir auswirken.

Achte auf plötzlich auftretende Beschwerden bei Dir und anderen und nimm diese ernst, z. B.:

- Plötzlich auftretendes Gefühl von Erschöpfung
- Veränderung der Hautfarbe, z.B. sehr blass oder starke Rötungen
- Kopfschmerzen und Schmerzen im Nackenbereich.
- Übelkeit, Schwindel und/oder Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- Muskelschmerzen oder -krämpfe
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Infektionen (z. B. Blasenentzündung)
- Verstopfung
- Starker Schweißausbruch oder gar kein Schweiß mehr



# Schütze Dich vor der Hitze

**Nimmst Du eines oder mehrere Symptome bei Dir oder anderen Menschen wahr, suche einen kühlen, schattigen Ort auf und rufe die Hausärztin, den Hausarzt an oder den Bereitschaftsdienst (Telefon 116 117) an. Bis zum Eintreffen, versuche den Körper zu kühlen und Flüssigkeit aufzunehmen bzw. zu geben.**

**Scheue Dich nicht, den Rettungsdienst über den Notruf zu rufen (Telefon 112).**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst:  
Telefon 116 117**

**Notruf Rettungsdienst:  
Telefon 112**

## **Und vor allem: Gib Acht auf Deine Mitmenschen:**

- Achte auf Menschen in Deinem Umfeld, insbesondere hilfsbedürftige Personen
- Gefährde niemanden, in dem Du sie in der Mittagshitze z.B. zum Sport überreden willst

## **Babys und Kleinkinder sind bei Hitze besonders gefährdet:**

- Achte darauf, dass Dein Kind stets eine Kopfbedeckung und sonnengerechte Kleidung trägt
- Keine anstrengenden Bewegungsspiele in der heißesten Phase des Tages
- Sorge für Abkühlung, z. B. mit einem Planschbecken oder Gartendusche
- Und auch bei den Kleinen gilt: Ausreichend trinken.

**Quelle: [bundesgesundheitsministerium.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de) | [klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)**

## **Alltag und Freizeit der Hitze anpassen:**

Besuche Museen, Schlösser, Kirchen oder Klöster. Die alten dicken Gemäuer halten die Wärme draußen; die Kühle und Stille wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Die bayerischen Kirchen sind i. d. R. tagsüber geöffnet. Bitte störe aber keine Gottesdienste und bitte halte dich an die üblichen Hausregeln.

Sorge für Abkühlung im Meringer Freibad oder in einem der vielen schönen Seen in unserer Umgebung. Vergiss aber keinesfalls den Sonnenschutz.

Mache einen Ausflug in unsere heimischen Wälder, z. B. dem Hartwald.

**Achtung: In den Wäldern herrscht absolutes Rauchverbot und das Verbot von offenen Feuern. Durch Austrocknung sind unsere Wälder stark brandgefährdet.**

**Komme gut durch  
den Sommer!  
Deine SPD Mering**

**SPD** Soziale  
Politik für  
Dich.