

GESUNDBLEIBEN BEI SOMMERHITZE

HITZEWARNUNGEN DES DEUTSCHEN WETTERDIENSTES

Starke Hitze stellt ein gesundheitliches Risiko dar, insbesondere für Personengruppen, deren körperliche Anpassungsfähigkeit an Hitzeperioden eingeschränkt ist, wie zum Beispiel ältere und pflegebedürftige Menschen.

Hintergrundinformationen Hitzewarnungen

Durch geeignete Verhaltensweisen und Maßnahmen kann gesundheitlichen Problemen präventiv vorgebeugt werden. Dies setzt eine rechtzeitige Information durch eine Hitzewarnung voraus. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) erstellt bis Ende des Sommers Hitzewarnungen.

Grundlage für die Warnungen ist die gefühlte Temperatur. Die gefühlte Temperatur beschreibt das Temperaturempfinden eines Menschen in Abhängigkeit von der Lufttemperatur, der Luftfeuchtigkeit, des Windes und der Strahlung. Es ist keine messbare Temperatur, sondern eine berechnete, "künstliche" Temperatur, die das tatsächliche Temperaturempfinden des Menschen abbildet.

Bei den Warnungen werden laut DWD zwei Stufen unterschieden:

Eine Warnung vor einer "starken Wärmebelastung" wird dann heraus gegeben, wenn die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag einen bestimmten Schwellenwert überschreitet.

Dieser Schwellenwert liegt bei etwa 32°C, kann aber aufgrund eines Akklimatisationseffektes bei frühen Hitzeperioden etwas niedriger und im Hochsommer etwas höher liegen. Im Fall einer Warnung wird dieser Schwellenwert an mindestens zwei Tagen in Folge überschritten. Als weiteres Kriterium einer Warnung wird die nächtliche Temperatur von Innenräumen herangezogen. Denn bleibt die Nacht zu warm, verschlechtert sich die Schlafqualität. Durch diese zusätzliche Belastung wird die Hitze tagsüber schlechter verkräftet.

Überschreitet die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag einen Wert von 38°C, so wird vor einer "extremen Wärmebelastung" gewarnt.

Während einer Hitzewelle sollten Sie drei Grundregeln beachten:

1. Meiden Sie die Hitze!

- Gehen Sie nicht in die direkte Sonne!
- Gehen Sie nicht in der heißesten Zeit (nachmittags) nach draußen!
- Verschieben Sie körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden!

2. Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

- Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen!
- Vermeiden Sie tagsüber direkte Sonneneinstrahlung!

3. Halten Sie Ihren Körper kühl und achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr!

- Tragen Sie luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung!
- Nehmen Sie eine kühle Dusche oder ein kühles Bad!
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig!

Falls Sie sich um hilfs- oder pflegebedürftige Personen kümmern, achten Sie darauf, dass die Grundregeln auch bei diesen eingehalten werden. Wenn sich bei Ihnen oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie einen Arzt.