



Hitzewelle? Berlin bleibt cool.

Umgang mit Hitze

Die Anzahl heißer Tage nimmt durch den Klimawandel stetig zu. Im Sommer heizt sich die Stadt auf und die Hitze wird lange im Asphalt und Beton gespeichert. Hitze kann für den Körper gefährlich sein, besonders im Frühsommer, wenn er sich noch an sie gewöhnen muss. Für Schwangere, Kinder, chronisch Kranke, Menschen der Generation 65+ und Menschen ohne Obdach können Hitzewellen deshalb besonders gefährlich sein. Umso wichtiger ist es, darauf zu achten, dass es Ihnen selber und Ihren Mitmenschen gut geht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein paar Tipps, wie Sie gut über die heißen Tage kommen und sich und Ihre Mitmenschen schützen können.

Achtung: Wenn Sie an Herz-, Nieren- oder chronischen Erkrankungen leiden, fragen Sie bitte Ihre Hausärztin/ Ihren Hausarzt nach individuellen Empfehlungen für heiße Tage.

Essen und Trinken

An sehr heißen Tagen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Das kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben.

Sie können dafür sorgen, dass Ihr Körper auch bei Hitze mit genug Flüssigkeit versorgt ist:

- **Trinken Sie ausreichend** - Möglichst 2-3 Liter pro Tag. Warten Sie nicht, bis Sie Durst haben. Wasser, Fruchtsaftchorlen und kühle Früchtetees sind gut geeignet.
- **Essen Sie leichte Kost** - Kleinere Portionen Obst, Gemüse und Milchprodukte lassen sich leichter verdauen. Meiden Sie zu heiße und fettige Mahlzeiten.
- **Achten Sie auf Ihren Salzhaushalt** - Brühe, Suppe oder ein natriumreiches Mineralwasser versorgen Ihren Körper mit wichtigen Mineralien.
- **Verzichten Sie möglichst auf Alkohol** - Getränke mit Alkohol entziehen dem Körper Wasser.

Cool bleiben - auch zuhause

Zuhause fühlt man sich meist am wohlsten. So können Sie sich die heißen Tage daheim erträglicher machen:

- **Kühlen Sie sich ab** - Lauwarm duschen und das Wasser auf der Haut verdunsten lassen. Auch kalte Wickel helfen dabei, sich abzukühlen.
- **Lassen Sie die Hitze draußen** - Lüften Sie vor allem nachts und früh morgens gut durch. Schließen Sie Jalousien, Vorhänge und Rollläden. Auch ein Ventilator oder Fächer kann für Abkühlung sorgen.

Cool bleiben - auch unterwegs

Draußen ist es brütend heiß, aber Sie müssen trotzdem in die Stadt? So wird der Weg und Aufenthalt im Freien erträglicher:

- **Der frühe Vogel fängt den Wurm** - Machen Sie Ihre Besorgungen in der Stadt nach Möglichkeit morgens.
- **Das schönste am Tag sind die Pausen** - Legen Sie regelmäßig Pausen im Schatten, oder einem kühlen oder klimatisiertem Raum ein. Nehmen Sie sich etwas zu trinken mit und nutzen Sie die öffentlichen Trinkbrunnen in der Stadt.
- **Gut behütet** - Helle und leichte Kleidung sorgen für Luftzirkulation. Sonnencreme, Sonnenbrille und ein Hut schützen Ihren Kopf, Ihre Haut und Augen.

Achten Sie bitte auf Ihre Mitmenschen

Hitze ist eine große Herausforderung für uns alle. Viele Menschen sterben jährlich an den Folgen extremer Hitze. Deshalb ist es besonders wichtig, nicht nur auf sich zu achten, sondern auch anderen zu helfen oder sich Hilfe zu suchen. Gemeinsam bekommen wir die Hitze besser in den Griff.

- **Gemeinsam gegen Hitze** - Wenn Sie Hilfe brauchen, trauen Sie sich rechtzeitig danach zu fragen. Angehörige, Nachbarn, Mitmenschen helfen Ihnen sicherlich gerne.
- **Kümmern Sie sich um Ihre Mitmenschen** - Denken Sie an gefährdete Personen und bieten Sie Ihre Hilfe an, z.B. Kindern, alleinstehenden Menschen der Generation 65+, chronisch Kranken und Menschen ohne Obdach.
- **Helfen Sie sich gegenseitig** - z.B. mit Trinken, Abkühlung, Unterstützung bei Besorgungen.

Trinkwasserbrunnen BWB

An mittlerweile mehr als 200 Trinkbrunnen der Berliner Wasserbetriebe gibt es kostenloses Trinkwasser auf öffentlichen Plätzen, in Parks und am Straßenrand in ganz Berlin. Sie laufen von April bis Oktober und versorgen Sie mit frischem Trinkwasser. Die Brunnen sind direkt an das Frischwassernetz angeschlossen und die Berliner Wasserbetriebe überwachen laufend die Wasserqualität. Die Brunnen können von außen nicht verunreinigt werden und werden alle 1-2 Wochen gereinigt.

Hinweise für den hitzebedingten Notfall

Bei Hitze und einem der folgenden Symptome sollten Sie **einen Arzt/ eine Ärztin bzw. den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter Tel. 116 117** kontaktieren oder den **Notruf 112** wählen:

- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- plötzliche Verwirrtheit
- heftige Kopfschmerzen

- Bewusstseinstäubung, Bewusstlosigkeit
- Krampfanfall
- Körpertemperatur über 39°C
- Kreislaufschock

Impressum

Weitere Informationen unter: www.baerenhitze.de

