



Achtung!

- Lassen Sie niemanden in einem parkenden Fahrzeug unbeaufsichtigt zurück. Vor allem für Kinder kann das lebensbedrohlich sein.
- Kleinkinder sollten sich nicht in der prallen Sonne aufhalten. Sie haben eine besonders empfindliche Haut.
- Schulkinder brauchen ungesüßte, leichte Pausenkost. Trinkflasche nicht vergessen!
- Kranke und ältere Menschen sollten den Hausarzt fragen, wie sich ihre Medikamente bei großer Hitze auswirken und welche Trinkmenge er empfiehlt.
- Bei Pflegebedürftigen unbedingt den persönlichen Trinkplan beachten! Körpergewicht, Temperatur, Blutdruck gegebenenfalls mehrmals täglich kontrollieren. Auf Verwirrtheit achten!
- Werfen Sie vorsorglich ein Auge auf Freunde/-innen und Nachbarn/-innen!
- Achten Sie auch auf Ihre Haustiere!

Sie finden weitere Informationen zu den Themen

- Hitze und Gesundheit
- Stadtklima und Gesundheit
- Stadtklimagutachten
- Ozon- und Luftschadstoffbelastung
- Trinkbrunnen im Stadtgebiet
- Serviceleistungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD)

unter: hitze.nuernberg.de

Herausgeberin:

Stadt Nürnberg
Gesundheitsamt
Burgstr. 4
90403 Nürnberg

Stadt Nürnberg
Umweltamt
Lina-Ammon-Str. 28
90471 Nürnberg

Redaktion:

M. Meusel und A. Weidig

Design:

www.schlund-design.de

Fotos:

Titelmotiv: www.bing.com/imageBilder zu Klimawandel und Gesundheit
Motiv Mädchen mit Sonnencreme: www.bing.com/images
Motiv trinkende Frau: fotolia.de

Druck:

Wiedemann & Dassow Druck GmbH, 90571 Schwaig

Auflage:

50.000 Stück

Stand:

August 2017

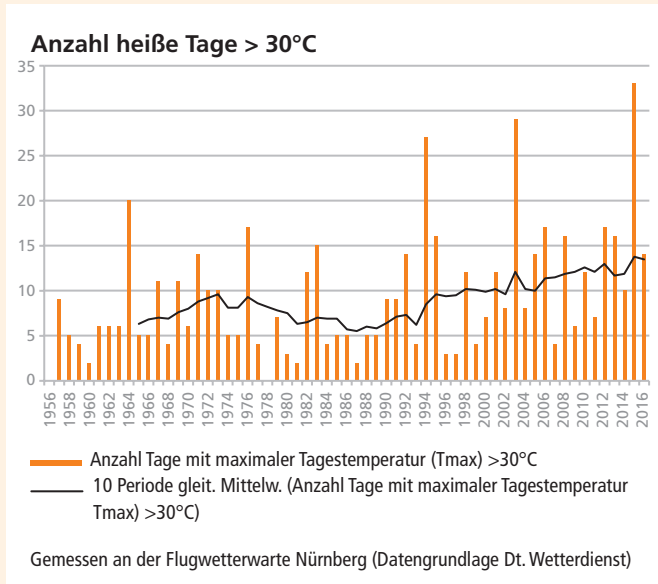


Richtiges Verhalten bei Hitze ...

...damit der Sommer nicht zur Belastung wird!

Klimawandel und Gesundheit

Immer neue Hitzerekorde werden in den Sommermonaten gemeldet. In Nürnberg wurden allein 2015 schon rekordverdächtige 33 Tage mit Temperaturen über 30°C gemessen.



Gesundheitlich besonders belastend ist die Aneinanderreihung mehrerer Hitzetage, sogenannte Hitzewellen, und die Ausbildung von Tropennächten, in denen die Temperatur nachts nicht unter 20°C absinkt. Große Hitze oder starke Temperaturschwankungen innerhalb kurzer Zeit wirken sich gesundheitlich vor allem auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Der Aufenthalt in der prallen Sonne schädigt die Haut, führt zur Überhitzung des Organismus und kann zur Austrocknung des Körpers führen.

Vermeiden Sie Hitzschlag, Hitzeerschöpfung, Sonnenstich, Hitzekollaps, Hitzekrämpfe oder Sonnenbrand, indem Sie folgende Verhaltensregeln unbedingt beachten.

Verhalten bei Hitze

- ☀️ mehr trinken als gewohnt und leichte Kost zu sich nehmen (z.B. Obst, Gemüse, Suppen, Kaltschalen)
- ☀️ schwer Verdauliches (auch zu viel Rohkost) und fette Speisen meiden
- ☀️ die Sonne aussperren: Wohnräume tagsüber verdunkeln
- ☀️ in den Abend- und Nachtstunden die Wohnung lüften
- ☀️ luftige, leichte und bedeckende Kleidung tragen
- ☀️ in klimatisierten Räumen an zusätzliche Kleidung denken
- ☀️ Kühlen durch Aufhängen feuchter Tücher, durch Wassersprühflaschen
- ☀️ Kühlen durch Luftbewegung, z.B. Fächer
- ☀️ Sonnencreme, Sonnenhut und Schirmmütze benutzen
- ☀️ Aufenthalte im Freien bei praller Sonne meiden
- ☀️ leichte Bettwäsche verwenden

Gut zu wissen: Trinkempfehlungen

- Trinken Sie möglichst viel, über den Tag verteilt mindestens 2 Liter
- Suppe oder gekörnte Brühe ersetzen einen Teil der Salze, die Sie durch das Schwitzen verlieren.
- Leitungs- oder Mineralwasser, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte und Tees sind sehr gut geeignete Getränke.
- Auch einige Tassen Kaffee oder schwarzer Tee sind erlaubt.
- Vermeiden Sie möglichst alkoholische Getränke.
- Trinken Sie, was Ihnen schmeckt, am besten aus großen Gläsern oder Tassen à 200 ml.

Schutz Ihrer Haut und Augen

- Benutzen Sie eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20 je nach Ihrem Hauttyp (bei Kindern lieber einen höheren Lichtschutzfaktor wählen als in der Tabelle). Tragen Sie die Creme 30 Minuten vor Ihrem Aufenthalt in der Sonne auf und erneuern Sie sie etwa alle 2 Std. Denken Sie dabei an Arme, Beine, Hände, Gesicht und Ohren.
- Tragen Sie eine Sonnenbrille.
- Schutzzeiten der Haut (Eigenschutzfaktor Haut x Lichtschutzfaktor Sonnencreme = geschützte Verweilzeit in der Sonne)

Hauttyp	Eigenschutzzeit der Haut	Schutz mit Textil (UV Protection Factor UPF 20)
I Haut: auffallend hell, blass, starke Sommersprossen; Haare: rötlich, Augen: grün, blau	5–10 Minuten	100–200 Minuten
II Haut: etwas dunkler als Hauttyp I, selten Sommersprossen; Haare: blond bis braun; Augen: grün, blau, braun	10–20 Minuten	200–400 Minuten
III Haut: hellbraun; Haare: dunkelblond, braun; Augen: grau, braun	20–30 Minuten	400–600 Minuten
IV Haut: braun; Haare: dunkelbraun, schwarz; Augen: dunkel	ca. 45 Minuten	ca. 900 Minuten

Quellen: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (Hrsg.): Sonnenschutz in Landwirtschaft, Forst und Gartenbau, Stand 2016, und Ausschuss für Arbeitsstätten ASTA – Geschäftsführung – BauA: Technische Regeln für Arbeitsstätten, Raumtemperatur, ASR 3.5, geändert 2014

- Auch Textilien haben Sonnenschutzigenschaften. Wichtige Informationen hierzu finden Sie in folgendem Merkblatt: <http://www.hauttumorzentrum-bochum.de/impressum.html>
- Ihre Sonnenbrille sollte das CE-Kennzeichen* und den Vermerk UV 400 tragen.

* Durch die Anbringung der CE-Kennzeichnung bestätigt der Hersteller bzw. Inverkehrbringer, dass das Produkt den produktspezifisch geltenden europäischen Richtlinien (seit 1. Dezember 2009, mit dem Inkrafttreten des „Vertrags von Lissabon“: EU-Richtlinien) entspricht.