



NÜTZLICHE LINKS

Weitere Tipps für heiße Tage:



So passen sich Region und Stadt an das Klima an:



Leichte Sprache

Wissenschaftler haben heraus gefunden:
Es wird immer wärmer.
Im Sommer kann es an vielen Tagen
sehr heiß sein. Mit über 30 Grad.

Sonnen-Licht und Wärme sind gut
für die Gesundheit.
Und für die Seele.
Die Menschen fühlen sich gut.
Und haben bessere Laune.

Zu viel Sonne ist nicht mehr gut
für die Gesundheit.
Oder wenn es lange sehr heiß ist.

Das gilt besonders für Kinder.
Oder für ältere Menschen.
Oder für kranke Menschen.

Wenn es sehr heiß ist, muss man
besonders gut auf sich aufpassen.

Auf den nächsten Seiten haben wir ein
paar Tipps für Sie.

Damit es Ihnen auch an heißen Tagen
gut geht.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

IMPRESSUM

Region Hannover
Fachbereich Umwelt
Höltzstraße 17, 30171 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt
und Stadtgrün
Arndtstraße 1
30167 Hannover

Text

Team Prävention und Gesundheitsförderung, Region Hannover

Kontakt

Fachbereich Umwelt, umwelt@region-hannover.de
Fachbereich Gesundheitsmanagement,
gesundheitsförderung@region-hannover.de

Redaktion

Region Hannover, Team 36.22

Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medien und Gestaltung
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Fotos

Titel: Prostock-studio – [adobeStock.com](https://www.adobe.com/stock); Sonne: Lulu Berlu – [adobeStock.com](https://www.adobe.com/stock)

Stand

April 2023

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



REGION HANNOVER IM KLIMAWANDEL: FOLGEN UND ANPASSUNG

GROSSE HITZE – WAS TUN?

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

Region Hannover
**KLIMA
PAKET**
100% Klimaschutz





REGION HANNOVER IM KLIMAWANDEL

Wärme ist schön – Hitze kann gefährlich sein. So stiegen in Deutschland die Krankenhauseinweisungen in den letzten Jahren aufgrund großer Hitze deutlich an und es starben sehr viele, zumeist ältere Menschen an den direkten Folgen. Auch in der Region Hannover werden wir immer häufiger mit den Folgen des Klimawandels zu tun haben. Längere Hitzewellen über 30 °C werden zunehmen. Hinzu kommt die Belastung durch UV-Strahlung und bodennahes Ozon. All dies hat vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Damit Sie als Seniorinnen und Senioren gut durch die heißen Tage kommen, haben wir im Folgenden einige praktische Tipps zusammengestellt.



VERHALTEN IM TAGESVERLAUF

- Lüften der Wohnung in den kühleren Morgen- oder Abend- und Nachtstunden
- Keine Anstrengungen in der heißen Zeit (etwa 11-20 Uhr)
- Kühle, vor Sonne schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- Nur schattige Orte aufsuchen
- Wiederholt Sonnenmilch auftragen (Nase! Unbehaarte Teile des Kopfes!)
- Tagsüber Vorhänge und Rollläden schließen; bei Bedarf kurz querlüften, Ventilator anstellen
- Medikamente kühl lagern
- Abkühlen mithilfe kalter Fuß- oder Armbäder und feuchter Tücher.



ESSEN UND TRINKEN

- Über den Tag verteilt 2-3 Liter trinken, sofern keine med. Gründe dagegensprechen. Geeignet sind Wasser, Brühe (in Maßen), Saftschorlen, ungesüßter Tee und wenig Kaffeegetränke
- Suchen Sie sich unterwegs kostenfreie Trinkwasserzapfstellen: www.refill-deutschland.de
- Überprüfen Sie Ihre Ausscheidung: wenn Sie zu selten zur Toilette gehen, müssen Sie mehr trinken!
- Essen Sie über den Tag verteilt leichte Speisen in kleineren Portionen. Bevorzugen Sie frische, wasserhaltige Nahrung wie Salate, Gemüse und Obst.
- Vermeiden Sie Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee sowie fettige und schwer verdauliche Speisen.



ACHTUNG!

- Bitte klären Sie mit Ihrer Hausarztpraxis, ob eine Anpassung Ihrer Medikamente bei großer Hitze notwendig ist! Und ob Ihre tägliche Trinkmenge ausreichend ist!
- Nehmen Sie bei folgenden Symptomen sofort Kontakt zu Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin auf: Erhöhter Pulsschlag, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit.
- Wählen Sie den **Notruf 112**, wenn Sie bei anderen Folgendes beobachten: Plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseins-trübung, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall, Erbrechen oder erhöhte Körpertemperatur über 39 Grad Celsius.