



## 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 manche Bevölkerungsgruppen, wie z.B. Schwangere, Kinder, chronisch Kranke, ältere Menschen und Menschen ohne Obdach kann Hitze 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:** Falls Sie an akuten oder chronischen Erkrankungen leiden und / oder regelmäßig Medikamente einnehmen, 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 über den Tag verteilt. 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 oder ein Bad für die Unterarme kühlen.

- **Lassen Sie die Hitze draußen** - Schließen Sie tagsüber Jalousien, Vorhänge und Rollläden. Auch ein Ventilator oder Fächer kann für Abkühlung sorgen.
- **Lassen Sie die Frische rein** - Lüften Sie vor allem nachts und früh morgens. Da ist die Luft noch angenehm frisch.

### 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 in einem kühlen 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 mit UV-Schutz und ein Hut schützen Ihren Kopf, Ihre Haut und Augen.

### Gemeinsam gegen Hitze

Hitze ist eine große Herausforderung für uns alle. Viele Menschen sterben jährlich an den Folgen extremer Hitze. Besonders gefährdet sind dabei ältere und allein lebende Menschen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir uns gegenseitig unterstützen. Gemeinsam bekommen wir die Hitze besser in den Griff.

- **Fragen Sie um Hilfe** - Wenn Sie Hilfe benötigen, fragen Sie danach. Angehörige, Nachbarn und Freunde helfen Ihnen sicherlich gerne.
- **Kümmern Sie sich um Ihre Mitmenschen** - Denken Sie an besonders gefährdete Personen und bieten Sie Ihre Hilfe an, z.B. alleinstehenden und älteren Menschen, chronisch Kranken und Menschen ohne Obdach.
- **Helfen Sie sich gegenseitig** - Unterstützen Sie andere, z.B. beim Abkühlen, Trinken oder bei Besorgungen.

### Trinkwasserbrunnen BWB

An mittlerweile mehr als 230 Trinkbrunnen der Berliner Wasserbetriebe gibt es kostenloses Trinkwasser auf öffentlichen Plätzen, in Parks und am Straßenrand. Sie versorgen Sie von April bis Oktober mit frischem Trinkwasser. Die Brunnen sind direkt an das Frischwassernetz angeschlossen und die Berliner Wasserbetriebe überwachen die Wasserqualität. Die Brunnen können von außen nicht verunreinigt werden und werden alle 1 – 2 Wochen gereinigt. Über diesen QR-Code gelangen Sie zur Karte der Trinkwasserbrunnen in Berlin.

### Hitzebedingte Noffälle erkennen

Bei Hitze und einem der folgenden Symptome sollten Sie **Ihre Hausarztpraxis**

**bzw. den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Tel. 116 117 kontaktieren:**

- Übelkeit, Schwindel
- Kopfschmerzen
- Erschöpfungsgefühl

**Bei Hitze und einem der folgenden Symptome wählen Sie den Notruf 112:**

- Bewusstseinsbeeinträchtigung, Bewusstlosigkeit
- neu aufgetretene Verwirrtheit
- wiederholtes Erbrechen
- Körpertemperatur >39°C

### **Impressum**

Weitere Informationen unter: [www.berlin.de/baerenhitze](http://www.berlin.de/baerenhitze)