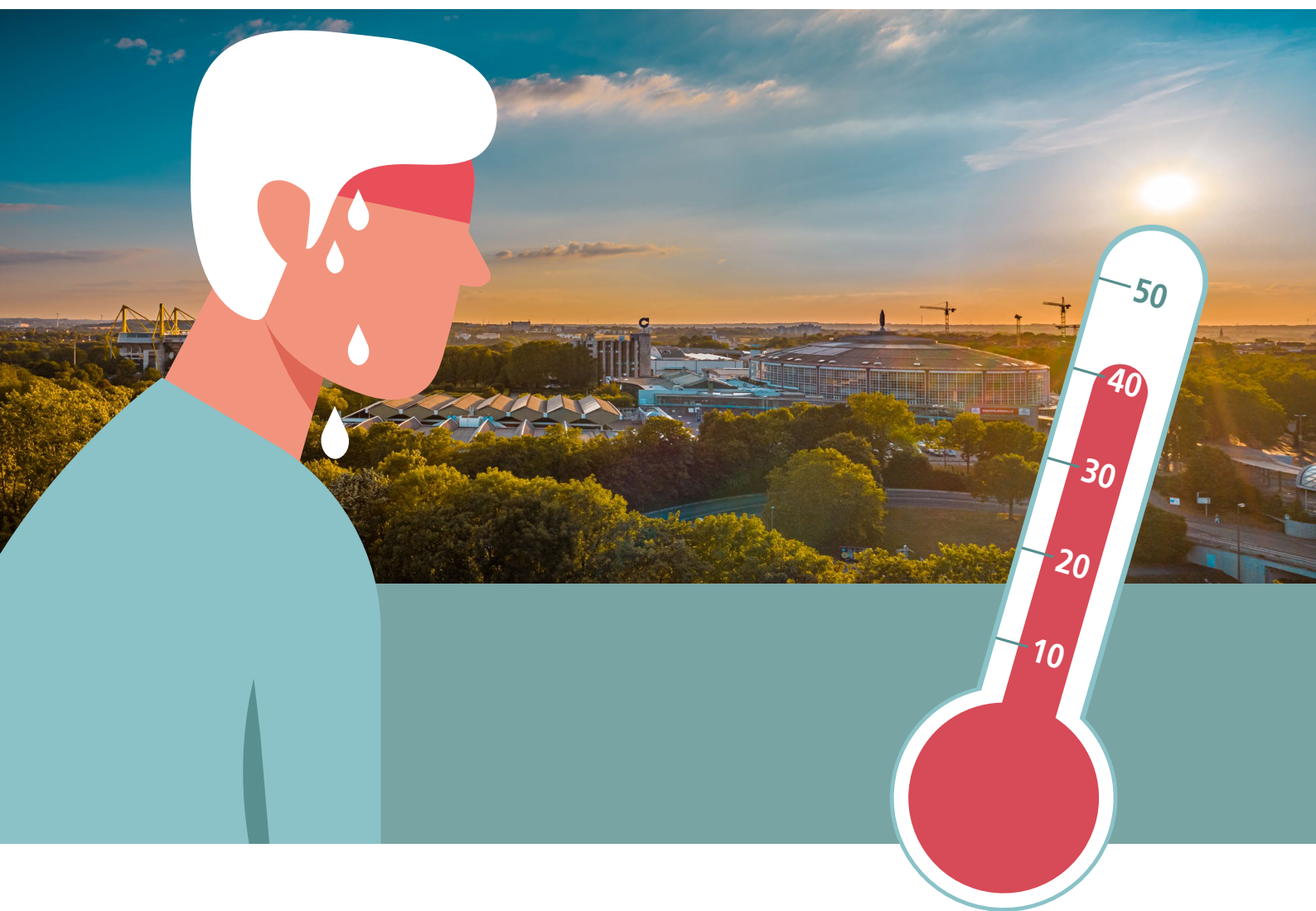




DER HITZEHelfER DORTMUND

Tipps, Hinweise und Hilfsangebote
im Umgang mit Hitze in Dortmund



Stadt Dortmund



SHDO

DER HITZEHELPER DORTMUND

Tipps, Hinweise und Hilfsangebote
im Umgang mit Hitze in Dortmund



Vorwort

Liebe Dortmunder*innen,

sommerliche Wärme und Hitze versprechen nicht nur Erholung und Badewetter, sondern gehen leider auch mit Gefährdungen unserer Gesundheit einher. Aufgrund der Hitze in den letzten Sommern ist es europaweit zu vermehrten Erkrankungen und mehreren tausend Todesfällen gekommen. Ursache waren Herzinfarkte und Schlaganfälle, Erkrankungen der Atemwege, des Nierenstoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems, die durch den Hitzestress ausgelöst wurden.

Auch in Dortmund steigt die Anzahl heißer Tage mit über 30 °C und die der so genannten tropischen Nächte, in denen es nicht mehr unter 20 °C abkühlt. Bis 1991 gab es durchschnittlich nur zwei Tropennächte pro Jahr. Mittlerweile müssen wir mit 29 Tropennächten jährlich rechnen. Hinzu kommt, dass es im Dortmunder Stadtzentrum in einer sommerlichen Nacht

bis zu 10 °C wärmer sein kann als in ländlichen Vororten. Je nach Luftfeuchte, Wind und anderen Faktoren kann die gefühlte Temperatur wesentlich höher liegen als die gemessene. Hinzu kommen die Ozon- und UV-Belastungen, die zu zusätzlichen Gesundheitsgefahren für den Körper führen können.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie über Risiken und Vorsorgemöglichkeiten für sich und andere informieren und Ihnen einen Überblick über unsere lokalen Unterstützungsangebote verschaffen. Diese werden sukzessive für Sie ausgebaut.

Nutzen Sie die Hilfsangebote und zögern Sie nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bleiben Sie gesund und kommen Sie unbeschadet durch den Sommer!

Wer ist besonders gefährdet?

Bei extremer Hitze, die länger anhält, leiden alle Menschen unter der Hitzebelastung. Einige sind jedoch besonders betroffen:

- Ältere Menschen
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Tumorerkrankungen (Krebs)
- Übergewichtige
- Untrainierte

Betroffen im höheren Maße sind aber auch:

- Schwangere
- Kinder und Säuglinge
- Menschen, die schwer und körperlich im Freien arbeiten
- Sportler*innen
- Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren
- Wohnungslose Menschen

Bei Hitzebelastungen bedürfen gerade diese Risikogruppen der vermehrten Kontrolle und Zuwendung ihrer Umgebung.

- Achten Sie auf Ihre Mitmenschen
- Lassen Sie Kinder, Ältere und bedürftige Menschen nicht allein
- Lassen Sie NIE Kinder oder Tiere in Ihrem Fahrzeug zurück

Informieren Sie sich frühzeitig über anstehende Hitzegefahren, z.B. über Warnhinweise des Deutschen Wetterdienstes oder Hinweise der Stadt Dortmund, Presse, Funk und Fernsehen.



Auswirkungen und Risiken von Hitze, Ozon und UV-Strahlen auf die Gesundheit

Der menschliche Stoffwechsel und die Organfunktionen sind auf eine mittlere Körpertemperatur um 37 °C ausgerichtet. Kann der Körper die Wärme/Hitze nicht ausreichend gegenregulieren, kann es zu ernsthaften gesundheitlichen Störungen kommen bis hin zu zunehmendem Organversagen.

Über unsere Haut wird Wärme aus der Umgebung aufgenommen und auch wieder abgegeben. Dieser Wärmetransport wird über das Ausmaß der Hautdurchblutung gesteuert. Ist die umgebende Luft kühler als die Haut, kann der Körper Wärme abgeben. Luftbewegungen über der Haut (Wind) verstärken diesen Effekt. Diese Form der Wärmeabgabe nimmt aber mit zunehmenden Umgebungstemperaturen ab. Die wichtigste Form der Kühlung bei hohen Umgebungstemperaturen ist das Schwitzen, d.h. die Verdunstung des Schweißes auf der Haut. Voraussetzung hierfür ist, dass die Umgebungsluft ausreichend trocken ist. Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit kann die Kühlung durch Verdunstung nicht mehr ausreichend stattfinden. Bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit kann der menschliche Körper in der Regel nur Außentemperaturen bis ca. 33 °C noch tolerieren. Im Sommer sollte daher luft- und feuchtigkeitsdurchlässige Kleidung getragen werden, um sich zu kühlen.

Tipp:

Wer schwitzt muss auch trinken!

Der menschliche Körper kann pro Stunde mehr Flüssigkeit durch Schwitzen verlieren als er durch Trinken in der gleichen Zeiteinheit zu sich nehmen kann. Somit sind Pausen mit Verringerung des Schwitzens bei extremen Hitzebelastungen ebenfalls unbedingt notwendig.

Was macht Ozon?

Bodennahes Ozon führt in hohen Konzentrationen zu Reizungen der Atemwege und der Augen und kann Atemwegserkrankungen und Allergien begünstigen bzw. auslösen.

Ozon kommt in der oberen Erdatmosphäre vor und bildet sich zudem in den erdnahen Luftschichten als Reaktion von u.a. Luftschadstoffen (Stickoxiden) mit Sauerstoff unter dem Einfluss von UV-Strahlung. Die Ozonbelastung ist deshalb in den Sommermonaten sehr hoch und nimmt an Hitzetagen zu.

Die höchsten Konzentrationen werden im Sommer am Nachmittag und in den Randgebieten der Städte und im ländlichen Umfeld erreicht, da Ozon aufgrund der Wechselwirkungen mit z.B. Autoabgasen innerstädtisch rascher abgebaut wird. Informationen zur Ozon-Belastung: www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung



Gefahren von ultravioletter Strahlung

Ultraviolette (UV)-Strahlung gehört wie das sichtbare Licht zur elektromagnetischen Strahlung. Es hat aber eine kürzere Wellenlänge. UV-Strahlung kann gesundheitliche Schäden bewirken, vor allem an der Haut und den Augen. In den letzten Jahren ist die Hautkrebsrate aufgrund der vermehrten UV-Strahlung und unseres geänderten Verhaltens im Sommer (z. B. Sonnenbaden) angestiegen.

In der Mittagszeit ist die Strahlung am höchsten. Das Risiko ist besonders für Kinder und Menschen mit hellem Hauttyp sehr hoch. UV-Belastungen können im Rahmen von Reflexionen an Sand und Wasser oder im Winter an Schnee nochmals verstärkt werden. Es gibt einen Gefahrenindex zur UV-Strahlung (siehe auch: UV-Index, Seite 14). Ab einem Wert von 3 sind Schutzmaßnahmen empfohlen und ab einem Wert von 8 unbedingt erforderlich.

Der Mensch hat kein Frühwarnsystem für UV-Strahlung. Eine gerötete Haut ist bereits geschädigt. Empfindliche Haut neigt unter UV-Strahlung zu Sonnenbränden und hat ein höheres Risiko für Hautkrebs-erkrankungen. Dabei haben im Freien arbeitende Menschen ein bis zu fünffach höheres Risiko als in Gebäuden arbeiten-

de Menschen. Sonnenbrände, die nach zu langen oder zu intensiven UV-Bestrahlungen auftreten, erhöhen in jedem Alter das Risiko für schwarzen Hautkrebs um rund das Zweifache – in der Kindheit um das Zwei- bis Dreifache. Übermäßige UV-Strahlung lässt die Haut zudem vermehrt altern.



Ein Mangel an UV-Strahlungen, das heißt das Vermeiden von Sonnenlicht, sollte ebenfalls vermieden werden. Zu wenig Tageslicht kann unter anderem zu einem Vitamin D Mangel führen, in dessen Folge Knochen- oder Kalziumstoffwechselstörungen oder eine Schädigung / Schwäche des Immunsystems auftreten können. Es gilt also sowohl ein „Zuviel“ als auch ein „Zuwenig“ an UV Strahlung zu vermeiden.

Mit diesen Eigenschaften sollten Sie bei Hitze besonders achtsam sein

Jung und alt

Sehr junge und ältere Menschen haben nicht die Fähigkeit, sich rasch an Hitze anzupassen.

Bei älteren Menschen nimmt das Durstgefühl mit zunehmendem Alter ab und führt so zu weniger Flüssigkeitsaufnahme. Die Anzahl der Schweißdrüsen sinkt mit zunehmendem Alter und die Durchblutung der Arme und Beine verschlechtert sich.

Besonders gefährdet sind alleinlebende ältere Menschen, die sich bei Hitze nur noch schlecht selbst versorgen können (z.B. Einkaufen).

Kinder haben ein hohes Risiko, da sie im Vergleich zu ihrem Körpervolumen eine größere Körperoberfläche haben und vermehrt Hitze aufnehmen können. Kinder reagieren auf Durst häufig verlangsamt und können die Folgen von Hitze zumeist nicht ausreichend erkennen.

Schwangerschaft

In der Schwangerschaft produziert der Körper bereits vermehrt Wärme aufgrund der erhöhten Stoffwechselaktivität und der veränderten Kreislagsituation. Schwangerschaftshormone verändern zudem die Hautempfindlichkeit für UV-Strahlungen.

Drogen- oder Alkoholkonsum

Drogen- oder Alkoholkonsum schränken sowohl die Wahrnehmung für Hitze und deren Folgen ein, als auch die Mobilität und Eigenständigkeit. Die Flüssigkeitsaufnahme am Tag wird dadurch stark beeinflusst.



Demenz/Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit

Bei dementiellen Erkrankungen oder Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit aufgrund von angeborenen oder erworbenen Behinderungen ist die Wahrnehmung für Hitze und die körperlichen Folgen der Hitze vermindert.

Körperliche Behinderungen

Körperliche Beeinträchtigungen schränken die Mobilität und die Eigenständigkeit im Alltag ein. Es gelingt dann häufig nicht mehr ohne fremde Hilfe eine kühlere Um-

gebung aufzusuchen oder die Kleidung eigenständig zu wechseln.

Patient*innen mit einer Herzschwäche oder Bluthochdruck

Bei einer Herzschwäche kann die Hitze zu einer körperlichen Überforderung führen. Schwitzen erfordert eine vermehrte Durchblutung der Haut, die aufgrund der Pumpschwäche nicht mehr erbracht werden kann. Es folgt ein Hitzestau. Erste Folgen sind rasche Erschöpfung und Müdigkeit.

Auf der anderen Seite kann der Hitzestress zu einem Anstieg des Blutdruckes führen. Es können sowohl Phasen des erhöhten Blutdruckes als auch ein zu niedriger Blutdruck eintreten.

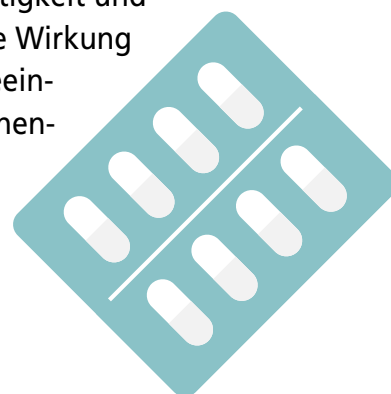
Wenn zusätzlich entwässernde Medikamente (Diuretika) eingenommen werden, kann es zu Störungen des Elektrolythaushaltes oder einer vermehrten Wassereinlagerung oder Austrocknung des Körpers kommen.

Erkrankungen mit Minderungen der Organfunktionen

Chronische Erkrankungen wie z.B. schwere Lungenerkrankungen (COPD), Leberfunktionsstörungen oder Einschränkungen der Nierenfunktionen können die körperlichen Hitzefolgen verstärken. Auch Diabetiker*innen sind stärker von Hitze betroffen.

Medikamente

Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Lichteinfall können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Bei hoher Sonneneinstrahlung auf die Haut können bei bestimmten Medikamenten vermehrte



Allergien und Unverträglichkeiten hervorgerufen werden. Sowohl das Empfinden für Hitze und Durst als auch das Schwitzen können sich bei bestimmten Medikamenten verändern. Es gilt hierbei, die Beipackzettel der Medikamente diesbezüglich nochmals zu lesen bzw. mit dem Arzt/der Ärztin oder dem/der Apotheker*in das Einnahmeverhalten zu besprechen. Gegebenenfalls muss die Dosis der Medikamente in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin angepasst werden (**weitere Hinweise finden Sie im Kapitel Medikamente auf Seite 12**).

Ernährung

Gerade ältere Menschen ernähren sich häufig salzärmer und können dann den Salzverlust des Schwitzens nicht mehr ausgleichen. Bei verminderter Flüssigkeits-



zufuhr trocknet der Körper nicht nur aus, sondern überhitzt auch aufgrund geringeren Schwitzens. Bei starkem Schwitzen und verminderter Flüssigkeitsaufnahme sinkt zudem die Nierentätigkeit mit verringerter Urinproduktion und einem Anstieg von Schadstoffen im Körper.

Thrombose

Bei Hitze kommt es aufgrund des vermehrten Schwitzens zu einem „Eindicken“ des Blutes. Die Gefahr für Thrombosen und damit auch für Herzinfarkte oder Schlaganfälle kann ansteigen. Wer bereits eine Thrombose hatte oder sogenannte Gerinnungshemmer (z.B. Marcumar, ASS, Clopidogrel) einnimmt, sollte vor Hitzetagen mit dem/der behandelnden Arzt oder Ärztin sprechen. Ein kausaler Zusammenhang zwischen der Einnahme der Medikamente und einer Hitzegefährdung ist bisher aber nicht nachgewiesen.

Hautveränderungen

Hautveränderungen wie z.B. bei Sonnenbränden oder einigen Hauterkrankungen (z.B. Ekzeme, Schuppenflechte) sowie deutliches Übergewicht können das Schwitzen vermindern.

Arbeit im Freien

Viele Menschen arbeiten in Berufen, die eine Tätigkeit im Freien beinhalten, so z.B. im Bauhandwerk, Straßenbau, aber auch z.B. in Freibädern. Diese Menschen sind einer erhöhten Gefahr durch Hitze und auch UV-Strahlen ausgesetzt. Je länger und je intensiver die Sonneneinstrahlung dabei ist, umso größer ist die Gefahr einer gesundheitlichen Belastung. Gefährliche gesundheitliche Belastungen entstehen somit auch für fitte und jüngere Menschen, wenn die Temperatur extrem ansteigt, die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist und z.B.

keine Kühlung durch Wind vorhanden ist. In diesen Fällen ist auf eine Anpassung der Arbeitsbelastung und notwendige vermehrte Erholungszeiten mit Trinkpausen unbedingt zu achten.

Unmittelbare Gesundheitsgefahren erkennen und richtig handeln

Kann der Körper die Wärme/Hitze nicht ausreichend gegenregulieren, kann es zu zunehmenden ernsten gesundheitlichen Störungen kommen. Handeln Sie in dem Fall sofort.

Ein **Sonnenstich** entsteht bei langer Sonneneinstrahlung auf den nicht geschützten Kopf.

Krankheitszeichen sind **Kopf- und Nackenschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit** und ggf. **Erbrechen, Müdigkeit** und **Orientierungsstörungen**.

Hitzeerschöpfung ist Ausdruck des Flüssigkeits- und Spurenelementverlustes bei Hitze. Krankheitssymptome sind neben zusätzlich **Fieber** und **Muskelkrämpfe**.

Wie Sie richtig handeln:

Für **Sonnenstich** und **Hitzeerschöpfung** gilt: Gehen Sie aus der Sonne und in kühlere Bereiche, trinken Sie und bei starken Symptomen rufen Sie ärztliche Hilfe hinzu Telefon: **11 61 17**.

Hitzekollaps ist eine Steigerung der Hitzeerschöpfung, der mit Blutdruckabfall und den Krankheitszeichen der Hitzeerschöpfung. Wie Sie richtig handeln:



Kühlung in kühleren Räumen oder z.B. mit kühlenden Umschlägen sowie trinken hilft. In einem solchen Fall ist jedoch immer ärztliche Hilfe notwendig. Telefon **11 61 17** oder **112**.

Die bedrohlichste Hitzefolge ist der **Hitzeschlag**. Warnzeichen sind fieberhafte Temperaturen, Kopfschmerzen, Schwindel, zunehmende Müdigkeit und Verwirrtheit mit nachfolgendem Bewusstseinsverlust. Die Haut ist trocken, gerötet und heiß.

Wie Sie richtig handeln:

In einem solchen Fall ist immer und rasch ärztliche bzw. notärztliche Hilfe notwendig Telefon **11 61 17** oder **112**. Bis zum Eintreffen des Arztes den Körper kühlen und wenn möglich trinken.

Verhaltenstipps im Alltag zur Reduzierung der Hitzebelastung

Aktivitäten und Wohlbefinden pflegen

- Kühlen Sie Ihren Körper an Händen und Füßen mit lauwarmem Wasser: Nutzen Sie feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken, Armen und Beinen. Nutzen Sie Wasser-Pump-Spray.
- Verzichten Sie auf starke körperliche Tätigkeiten oder Sport.
- Tragen Sie Sonnenschutz bei Aufenthalt im Freien (Sonnencreme, angepasste Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille).
- Machen Sie regelmäßig Pausen bei Tätigkeiten in Hitze.
- Vermeiden Sie Mittagshitze im Freien.
- Ältere und vorbelastete Menschen sollten bei anhaltender Hitze nach Möglichkeit die Wohnung nicht verlassen bzw. nur in den kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Nehmen Sie immer Wasser mit.
- Machen Sie sich mit Refill Stationen, Schattenplätze und Ruheflächen in der Umgebung vertraut. Informationen hierzu finden Sie bei den lokalen Hinweisen. (Siehe auch S. 20)
- Große Beton- oder Asphaltflächen mit wenig Schatten vermeiden, da diese Materialien Wärme sehr gut speichern und reflektieren.
- Achten Sie beim Baden/Schwimmen auf die eigene Leistungsfähigkeit (Schwimmfähigkeiten und Kreislaufbelastbarkeit) und kühlen Sie sich langsam ab.
- Wiegen Sie sich morgens und abends um die Flüssigkeitsbilanz zu beobachten. Ziel ist es, das Gewicht zu halten.

Innenräume wie Wohnungen oder Büros

- Lüften Sie nur in den kühlen Morgen-/Abend- bzw. Nachtstunden. Querlüften über gegenüberliegende Fenster ist zu bevorzugen.
- Außenliegende Beschattung wie Rollos schützen wirksamer vor Hitze als innenliegender Sonnenschutz.
- Ventilatoren kühlen über den Luftzug, erzeugen aber auch Wärme. Vermeiden Sie direkte Zugluft.
- Vermeiden Sie unnötige Wärmequellen in der Wohnung und lassen Sie nur notwendige elektrischen Geräte und Lampen eingeschaltet.
- Wenn Ihre Wohnung stark aufgeheizt ist, halten Sie sich, wenn möglich, für zwei bis drei Stunden am Tag an einem kühlen Ort (z.B. Kellerräume) auf (siehe lokale Hinweise).
- Aufgehängte feuchte Tücher können die Wohnungsluft über die Verdunstungskälte abkühlen.
- Nutzen Sie in der Nacht nur leichte Bettwäsche.
- Beachten Sie bei Kühl- und Klimageräten die Energiekosten und die Abwärme. Klimageräte ohne Abluft nach außen sind oft nicht effektiv.

Umgang mit Medikamenten

- Schützen Sie Medikamente vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Lagern Sie Medikamente trocken und kühl (aber nicht eisig).
- Medikamente mit weichen oder flüssigen Konsistenzen wie Tropfen, Säfte, Filmtabletten, aber auch Zäpfchen sowie Salben und Cremes sollten nicht Temperaturen weit über 20 °C ausgesetzt werden.
- Tabletten und Dragees sind aufgrund ihrer Zubereitung stabiler, sollten aber auch nicht bei Temperaturen über 25 °C gelagert werden.
- Medikamente, die über die Haut aufgenommen werden wie z.B. bei Wirkstoffpflastern (z.B. Schmerzpflaster) oder Sprays, können bei starkem Schwitzen ihre Wirkung deutlich oder vollständig verlieren oder in ihrer Wirksamkeit massiv verstärkt werden.
- Hinweise für die richtige Lagerung finden sich in den Beipackzetteln der Medikamente und können auch mit dem/der zuständigen Apotheker*in oder auch dem Arzt/ der Ärztin besprochen werden.

Weitere Hinweise und Merkblätter zum Umgang mit Medikamenten finden Sie auf der Internetseite des Gesundheitsamtes unter www.dortmund.de/hitze



Ernährung

- Bevorraten Sie Getränke und leichte Nahrungsmittel, um Einkäufe bei Hitze zu vermeiden.
- Nutzen Sie Einkaufshilfen oder auch Hilfen über Dienste der Wohlfahrtspflege oder ambulanter Pflegedienste.
- Essen Sie bei starkem Schwitzen gesalzene Speisen oder auch salzige Snacks, um den Verlust an Natrium (Kochsalz) auszugleichen. Leitungswasser leicht salzen oder Mineralwasser trinken.
- Essen Sie mehrere kleine und leichte Mahlzeiten (z.B. Obst, Fisch) anstelle von wenigen großen Mahlzeiten.
- Obst und Gemüse haben zumeist einen hohen Wasseranteil und viele notwendige Mineralien und Elektrolyte.
- Reduzieren Sie Fett und Fleisch bei Hitze. Eiweißreiche Kost (Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse) erhöhen die Wärmeproduktion des Körpers.
- Trinken Sie ausreichend Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees oder Brühe. Gerade ältere Menschen sollten über das eigene Durstempfinden hinaus Flüssigkeit zu sich nehmen. Hilfreich ist es, sich die notwendige Trinkmenge bereits am Morgen hinzustellen. (Zweimal täglich wiegen!)

Rezepte mit denen Sie für etwas Abwechslung sorgen können: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137>



- Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige und stark gesüßte Getränke.
- Lauwarme Getränke werden vom Körper besser aufgenommen als sehr kalte Getränke.

Kleidung

- Tragen Sie atmungsaktive, leichte und locker am Körper anliegende Kleidung (Naturstoffe wie z.B. Baumwolle, Leinen).
- Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht und heizt sich weniger auf.
- Nutzen Sie eine Sonnenbrille.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Tuch).

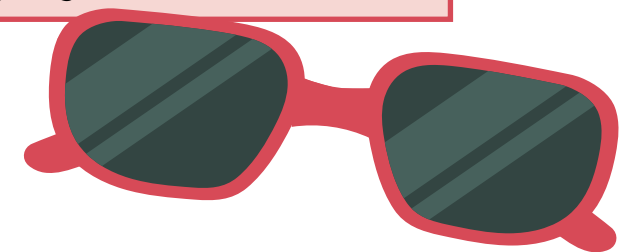
Arbeiten im Freien

- Tragen Sie eine Kopfbedeckung (Hut, Tuch) und achten Sie auch auf Nacken- und Ohrenschutz, auch bei Schutzhelmen.
- Tragen Sie geeignete atmungsaktive Kleidung; Arme und Beine sollten bedeckt sein.
- Tragen Sie eine Sonnenbrille.
- Nutzen Sie Sonnenschutzcremes. (Gesicht, Hände, Ohren, Nacken)
- Trinken Sie ausreichend und oft.
- Machen Sie häufige Pausen im Schatten.
- Schaffen Sie Schattenplätze.
- Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit nach Möglichkeit zwischen 11.00–15.00 Uhr.
- Achten Sie auf eine ausreichende Belüftung des Arbeitsplatzes und verstellen Sie keine Windschneisen.
- Nutzen Sie ggf. klimatisierte Fahrzeuge.



Hinweis:

Beachten Sie die Schattenregel: Ist der Schatten kleiner als die eigene Körpergröße, besteht Gefahr; ist der Schatten größer als die Körpergröße, ist die Gefahr geringer.

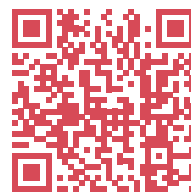


Schutzmaßnahmen bei hoher UV-Strahlung:

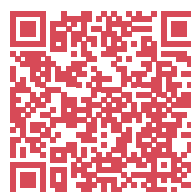
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und nutzen Sie Schutzkleidung und -creme.
- Vermeiden Sie unbedingt einen Sonnenbrand!
- Kinder schützen:
 - o Vermeiden Sie bei Säuglingen direkte Sonneneinstrahlung.
 - o Kinder mit Sonnencreme eincremen,
 - o auf ausreichende und luftige Hautbedeckung achten.
 - o Keine zu langen Zeiten in direkter Sonne bei hoher-UV-Strahlung verbringen.
- Vermeiden Sie Aktivitäten im Freien bei Sonnenhöchststand. Vorsicht: Das sogenannte „Vorbräunen in Solarien“ verbessert nicht die Widerstandskraft der Haut in Bezug auf UV-Strahlen. Bräunung im Schatten schont die Haut mehr.
- Tragen Sie Sonnenbrillen. Sie verhindert Schäden an der Augenlinse und der Netzhaut.
- Nutzen Sie Sonnenschutzcremes mit UV-A und UV B Filter mehrfach täglich und 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne (bei hellem Hauttyp mindestens Lichtschutzfaktor 30, bei empfindlicher Haut, Kindern und im Hochsommer Lichtschutzfaktor 50+).
- Beachten Sie beim Baden und Schwimmen die Verstärkung der UV-Strahlung aufgrund der Reflektion. Tragen Sie bei längerem Aufenthalt im Wasser Schutzkleidung.

- Manche Kosmetikprodukte und Medikamente erhöhen die Empfindlichkeit der Haut oder verursachen Irritationen in Kombination mit UV Strahlung. Verzichten Sie daher auf Parfum und Kosmetika beim Sonnenbaden.
- Manche Medikamente steigern die Lichtempfindlichkeit der Haut. Hinweise auf Gefahren ergeben sich aus den Beipackzetteln der Medikamente. Darüber hinaus sollte der Arzt/die Ärztin oder die/die Apotheker*in gefragt werden.
- Bei leichtem Sonnenbrand: feuchte Umschläge, ggf. After Sun Produkte, hautberuhigende Lotionen, ggf. Kortisonsalbe über den Arzt/ die Ärztin. Nutzen Sie auf KEINEN FALL Hausmittel wie Puder, Mehl, Fettsalben oder Öl.
- Bei Brandblasen bitte immer eine*n Arzt/Ärztin aufsuchen, gerade bei Kindern!

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html



UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten
<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizesuvi/gefahrendindexuvi.html>



Informationen für Schwangere

Schwangere sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark. Im Rahmen der Schwangerschaft und der veränderten Hormonsituation sind Stoffwechsel und Blutzirkulation verändert. Das Gewicht des ungeborenen Kindes ist eine zusätzliche körperliche Belastung. Die Schwangerschaftshormone führen zu einer Lichtempfindlichkeit der Haut mit der Gefahr von Sonnenallergien und Hautreizungen.

Typische Probleme in der Schwangerschaft bei Hitze sind

- Müdigkeit
- Kreislaufprobleme
- Geschwollene Beine
- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche

Verhalten bei Hitze:

- Machen Sie viele Pausen
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
- Trinken Sie viel
- nehmen Sie leichte Kost zu sich
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung
- Suchen Sie im Freien Schattenplätze
- Suchen Sie Abkühlung
- Duschen Sie lauwarm
- kühlen Sie Arme, Beine und Nacken mit einem nassen Tuch
- legen Sie ggf. die Beine hoch

- Kopfbedeckung im Freien tragen.
- Leichte, atmungsaktive und hautbedeckende Kleidung tragen.

Kinder und Jugendliche

Kinder und auch Jugendliche müssen besonders vor Hitze und zu starker Sonneneinstrahlung geschützt werden, da ihre Haut viel empfindlicher reagiert als die von Erwachsenen. Kinder können die Wärme noch nicht gut regulieren und reagieren rascher mit Überwärmung.

Kinder schwitzen weniger und haben bei Wärme weniger Durst als Erwachsene. Kinder benötigen in Bezug auf ihre Größe mehr Flüssigkeit als Erwachsene.

Einfachster und wirksamster Schutz sind angepasste Kleidung und Schatten.

- Vermeiden Sie bei Säuglingen bis zum ersten Lebensjahr direkte Sonne.
- Achten Sie beim Spielen im Freien auf Schattenplätze.
- In Zeiten mit hohen UV-Strahlen (11.00–15.00 Uhr) lassen Sie Ihre Kinder nicht lange im Freien spielen.
- Wählen Sie Kleidung für Kinder, die den Körper bedeckt.
- Nutzen Sie Kopf- und Nackenschutz und atmungsaktive, leichte Kleidung.



- Für Kinder ist Kleidung mit speziellem UV Schutz besonders empfehlenswert. Achten Sie auf das Prüfsiegel UV Standard 801.
- Tragen Sie leichte, bequeme Schuhe, die den Fußrücken bedecken.
- Nutzen Sie Sonnenbrillen mit UV-Filter (besonders am Meer oder im Gebirge).
- Nutzen Sie ab dem ersten Lebensjahr auch Sonnenschutzcreme (Lichtschutzfaktor 30 und höher).
- Cremen Sie bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut nach.
- Nach dem Baden muss die Schutzcreme erneut aufgetragen werden.



- Um die Vitamin D Versorgung von Kindern gewährleisten zu können, können Sie ihre Kinder mehrfach in der Woche für kurze Zeiten (ohne Sonnenbrandgefahr) ohne Sonnenschutz in die Sonne lassen.

Vorsicht Gefahren:

Hitzeschlag beim Kind:

Sofort ärztliche Hilfe rufen! Telefon 112.

Achten Sie auf diese Symptome: Hochroter Kopf, heiße und trockene Haut, unsicherer Gang und Kopfschmerzen, es entwickelt sich Fieber und das Bewusstsein ist gestört.

Maßnahmen

- Aus der Sonne holen
- Kühlen
- Flüssigkeit geben, wenn Kind ansprechbar ist
- Beine hochlegen
- Beruhigen und nicht alleine lassen

Sonnenstich beim Kind:

Achten Sie auf diese Symptome: Hochroter und heißer Kopf, kein Fieber, Haut normal warm oder kühl, Übelkeit und ggf. Erbrechen, Unruhe, Kopf- und Ohrenschmerzen, steifer Nacken, Schwindel, im Verlauf ggf. Kreislaufbeschwerden

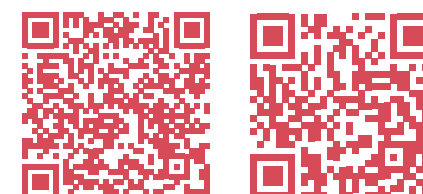
Maßnahmen:

- Aus der Sonne holen
- Kopf und Nacken mit kühlen Tüchern kühlen
- Trinken lassen
- Beruhigen und nicht alleine lassen

Arzt/Ärztin nur notwendig bei Kreislauf- oder Bewusstseinsproblemen.

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>

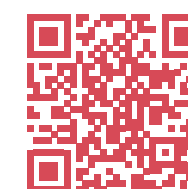


Lokale Angebote

Unterstützungsangebote und Informationen über Hilfsangebote für Senior*innen an heißen Tagen

Das Umweltamt hat in Kooperation mit dem Gesundheits- und Sozialamt sowie den Seniorenbüros und der Verbraucherzentrale NRW Hilfsangebote entwickelt und organisiert, die insbesondere älteren Menschen Unterstützung und Aufklärung zum Thema Hitze im Sommer 2023 bietet.

Viele Informationen finden Sie auch auf unserer zentralen Internet Seite www.dortmund.de/hitze



Hitze-Telefon für Senior*innen

Ältere Menschen sind besonders betroffen von Hitze, da sie häufig durch Vorerkrankungen bereits gesundheitlich beeinträchtigt sind, weniger Durstgefühl verspüren und die Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Bei Menschen, die alleine leben oder wenige Kontakte haben, fehlt häufig jemand, der/die sie ans Trinken erinnert oder im Alltag unterstützen kann. Das Hitze-Telefon der Seniorenbüros ist ein telefonisches Beratungsangebot für Senior*innen, um Informationen und Tipps zum Thema Hitze zu erhalten. Auf diesem Weg kann auch weitere Unterstützung wie z.B. Einkaufshilfe oder Botengänge an heißen Tagen organisiert werden.

Hitze-Telefon für Senior*innen

Sie benötigen Informationen und weitere Tipps für heiße Tage?

Rufen Sie an beim Hitze-Telefon der Seniorenbüros vom 01.04. bis zum 31.08.2023!

Seniorenbüros

Innenstadt-Ost Tel. (0231) 50-2 78 00
Di-Do: 10–12 Uhr

Innenstadt-Nord Tel. (0231) 50-1 13 50
Di-Do: 12–14 Uhr

Trinkpause im Seniorenbüro

Innenstadt-Nord

Trinken ist an heißen Tagen besonders wichtig. Wir laden Sie zu einer gemeinsamen Trinkpause mit netten Gesprächen ein.

Zeitraum: 01.05.–31.08.2023
Zeit: Montags von 12.30–13 Uhr
Ort: Seniorenbüro Innenstadt-Nord, Bornstraße 83, 44145 Dortmund
Anmeldung: Nicht erforderlich

Kühlräume im Projektraum „Kaisern“ – Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Zeitraum: 01.05–31.08.2023
Zeit: Donnerstags von 16.30–17.30 Uhr
 (im Wechsel begleitet durch das Seniorenbüro Innenstadt-Ost und Frau Gebhardt)
Ort: Projektraum „Kaisern“ Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund
Veranstalter: Seniorenbüro Innenstadt-Ost mit Sabine Gebhardt (Achtsamkeitstrainerin)
Inhalt: *Der Hitze entgehen und sich abkühlen können
Angebot: Wir bieten Ihnen kostenlos erfrischendes, kühles Wasser an.

- * Niederschwellige Gespräche zu Themen, die die Menschen bewegen.
- * Informationen zu den Themen: Hitze, Gesundheit, alltägliche Kühltipps, Selbstwirksamkeit, Wasser in Flaschen, Früchte oder Kräuter zur Verfeinerung.

Anmeldung: Nicht erforderlich

Wasserangebot in städtischen Begegnungszentren

Die städtischen Begegnungszentren und das Wilhelm-Hansmann-Haus stellen Ihnen während der regulären Öffnungszeiten und des Programmangebots kostenfrei Wasser zu Verfügung.

Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6
44269 Dortmund
Tel. (0231) 48 67 68

Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27
44339 Dortmund
Tel. (0231) 85 89 94

Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170
44369 Dortmund
Tel. (0231) 39 42 74

Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Straße 10
44388 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 89 89

Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1
44359 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 80 20

Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277
44328 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 88 59

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Str. 21
44141 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 33 56/50-2 43 94

Beachten Sie auch unsere stadtteilbezogenen Veranstaltungen zum Thema Hitze. Informationen erhalten Sie in ausliegenden Flyern oder Ihrem Seniorenbüro.

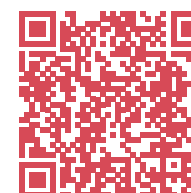
Trinkwasser Sprechstunde der Verbraucherzentrale

Kontakt: Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Dortmund (0231) 72 09 17-05
Tel.:
Mail: dortmund.umwelt@verbraucherzentrale.nrw

Die Trinkwasser-Sprechstunde findet in der Regel an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat von Juni bis September oder nach Terminabsprache statt.

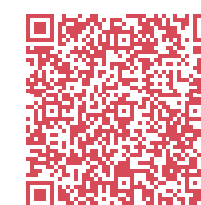
Termine: 06.06.2023, 20.06.2023, 18.07.2023, 25.07.2023, 01.08.2023, 15.08.2023, 05.09.2023, 19.09.2023

Dazu informiert die Verbraucherzentrale auf folgender Homepage:
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/umwelt-haushalt/umweltberatung-1449>



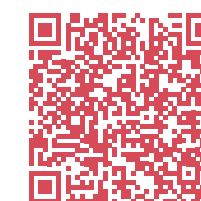
Rezeptideen um Leitungswasser schmackhafter zu machen

Wem Leitungswasser zu langweilig ist, der kann das Wasser mit frischen Kräutern und Obst aufpeppen. Die Verbraucherzentrale hat einige leckere Rezepte auf folgender Homepage zum Download zusammengestellt:
www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137



Informationen zur Qualität des Leitungswassers

Viele Menschen fragen sich, ob Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden kann. Dazu informiert die Verbraucherzentrale auf folgender Homepage:
<https://www.verbraucherzentrale.de/leitungswasser-fragen-und-fakten-zu-dem-idealen-getraenk-34783>



Wasserbildung im Gepäck – ein Projekt von a tip: tap

Sie unterrichten oder arbeiten pädagogisch und möchten das Thema (Leitungs-)wasser in Ihre Arbeit einbinden? Dann können Sie das Bildungsmaterial „Wasserbildung im Gepäck“ bei der Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW buchen und/oder ausleihen.

Kontakt:

Tel.: (0231) 72 09 17-05

Mail: dortmund.umwelt@verbraucherzentrale.nrw oder schauen Sie in die Wasserkoffer-Ausleihstation unter www.wasserkoffer.org/ausleihen.

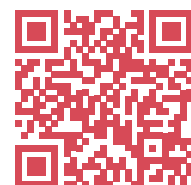


Der Wasserkoffer trägt die Auszeichnung BNE-Preis der nationalen Unesco-Kommission 2022/23.

Kostenloses Trinkwasser unterwegs an Refill-Stationen

Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die das Konzept verbreitet, dass Läden, Restaurants und weitere Einrichtungen kostenloses Leitungswasser zur Verfügung stellen und Menschen ihre Trinkflasche dort auffüllen können. Neben der Müllvermeidung durch Einsparen von Plastikflaschen ermöglicht das Konzept den Zugang zu kostenlosem Leitungswasser für alle. Alle Orte, die den blauen Refill-Station-Sticker im Fenster haben, sind Teil des Netzwerkes.

Auf einer Karte auf der Homepage können alle Refill-Stationen eingesehen werden: www.refill-deutschland.de



Kostenloses Trinkwasser an Dortmunder Trinkbrunnen

In Dortmund gibt es 30 Trinkwasserbrunnen, an denen Sie Wasser trinken und sich erfrischen können. Die Brunnen sind an folgenden Standorten installiert:

Trinkbrunnen in Dortmund

- Do-Berghofen/Berghofer Straße/
Berghofer Schulstraße
- Do-Brackel/Brackeler Hellweg/
Leni-Rommelstraße
- Do-Brechten/Widumer Platz/Im Löken
- Do-Derne/Altenderner Straße/
Körtingsweg
- Do-Dorstfeld/Wilhelmplatz
- Do-Eichlinghofen/Campus TU Dortmund/
Otto-Hahn-Straße
- Do-Eving/Kappenberger Straße/
Vereinshaus St. Barbara
- Do-Hacheney/Hacheneyer Straße/
Eingang Zoo
- Do-Hörde/Brückenstraße
- Do-Hörde/Hörder Neumarkt

- Do-Hombruch/Harkortstraße 65
- Do-Huckarde/Rahmer Straße/
nahe Sparkasse
- Do-Innenstadt-Nord/Bornstraße 61/
Ecke Rolandstraße
- Do-Innenstadt-Nord/Borsigstraße/
Hammer Straße
- Do-Innenstadt-Nord/Fredenbaumpark
- Do-Innenstadt-Nord/Münsterstraße 57/
Priorstraße
- Do-Innenstadt Ost/Kaiserstraße
- Do-Innenstadt Ost/Robert-Koch-Straße/
Prinz-Friedrich-Karl-Straße
- Do-Kirchlinde/Frohlinger Straße 5
- Do-Kreuzviertel/Sonnenplatz
- Do-Lütgendortmund/Limbecker Straße/
Marktplatz
- Do-Marten/In der Meile
- Do-Mengede/Mengeder Markt/
Marktplatz
- Do-Mitte/Silberstraße/
katholisches Zentrum
- Do-Mitte/Westenhellweg/Petrikirche
- Do-Westerfild/Westerfilder Straße 40
- Do-Westfalenpark/nahe Florianturm
- Do-Westfalenpark/Nähe Kinder- und
Jugendforum
- Do-Wickede/Wickeder Hellweg/
evangelische Kirche
- Do-Scharnhorst/Gleiwitzstraße 277
- Do-Scharnhorst/Gleiwitzstraße 97

Öffentliche Toiletten in Dortmund – Die netten Toiletten

Rote Aufkleber mit einem Smiley und der Aufschrift „nette Toilette“ weisen bei Geschäften oder Restaurants auf die kostenlose Toilettenbenutzung hin.

Ein Verzeichnis aller netten Toiletten mit Öffnungszeiten und Ausstattung ist in der kostenlosen Nette Toilette App zu finden.

Auf der folgenden Seite sind alle Toiletten in Dortmund aufgelistet.

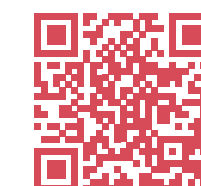
https://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/stadtbezirke/stadtbezirksmarketing/beispiele/nette_toiletten/index.html



Nutzen Sie die städtischen Internetseiten

Informationen zum Thema Hitze und Gesundheit:

www.dortmund.de/hitze



Informationen für Senior*innen

Das Stadtportal dortmund.de/senioren bietet an dieser Stelle in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partner*innen Informationen und Dienstleistungen für ältere Mitbürger*innen an.



Neben aktuellen Meldungen und Veranstaltungshinweisen ergänzt ein spezieller „Wegweiser Pflege“ mit Kontaktdaten und Adressen der Dortmunder Pflegeeinrichtungen das Informationsangebot.



Baulicher Wärmeschutz – kostenlose Beratung im dlze des Umweltamtes

Das Umweltamt beantwortet in seinem Beratungszentrum dlze – Dienstleistungszentrum für Energieeffizienz und Klimaschutz – auch Fragen zu Hitzeschutz durch bauliche Maßnahmen. Denn beispielsweise hilft eine Wärmedämmung der Außenwände die Hitze draußen zu halten und viele Wärmepumpen lassen sich im Sommer auch auf Kühlbetrieb umstellen.

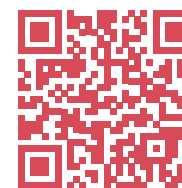
Das dlze bietet einen Überblick zu den Themen Gebäudemodernisierung, Nutzung erneuerbarer Energien, effiziente Neubauten sowie aktuelle Fördermittel und ihre Beantragung.

Die dlze-Energieexpert*innen beraten rund um diese Themen kostenfrei, persönlich und unabhängig im Ladenlokal, telefonisch oder Online. Hinweise zu Förderprogrammen, Öffnungszeiten, Vorträgen und Terminvergabe finden Sie unter dortmund.de/dlze oder telefonisch unter **(0231) 50-2 52 80**.

Förderprogramme

Die Stadt Dortmund möchte finanzielle Anreize für Dortmunder Akteur*innen schaffen, um klimafreundliche Investitionen voranzutreiben. Aus diesem Grund hat der Rat verschiedene Förderprogramme beschlossen, welche sowohl einen Beitrag zum Klimaschutz als auch zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels leisten sollen. Gefördert werden unter anderem die Begrünung von Dächern sowie die Errichtung von Photovoltaikanlagen.

Informationen zu den Voraussetzungen für eine Förderung und dazu, wie Sie Zuschüsse beantragen können, finden Sie hier:

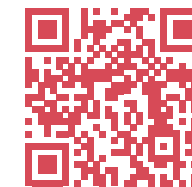


Weitere Aktivitäten der Stadt zum Thema Klimafolgenanpassung und zum Thema Klimaschutz sowie Klimaanpassung finden Sie auf den folgenden Seiten:

klima-ist-heimspiel.de



Klimafolgenanpassung in Dortmund
dortmund.de/klimaanpassung

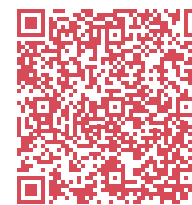


Informieren Sie sich, wie sich die Hitze in der Dortmunder Innenstadt auswirkt und welche Möglichkeiten es gibt die Hitzebelastung zu senken!

Informieren Sie sich in der Durchgrünungsplanung Simulationen, die aufzeigen, wo es besonders heiß wird und wie sich Maßnahmen auf die Temperatur auswirken:

Durchgrünungsplanung City

dortmund.de/de/leben_in_dortmund/verkehr/emissionsfreie_innenstadt/massnahmen/w2_durchgruenung_des_gebietes/index.html



Impressum
Herausgeberin: Stadt Dortmund, Umweltamt, Brückstr. 45, 44122 Dortmund
Redaktion: Dr. Renken (verantwortlich); Dr. Uwe Rath (verantwortlich), Thomas Deiseroth, Sophie Arens
Gestaltung, Satz und Produktion: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 05/2023
Der Umwelt zuliebe: Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis.

