

IMMER SCHÖN COOL BLEIBEN

TIPPS FÜR DIE HEISSEN SOMMERTAGE

Auch wenn wir uns freuen, dass der Sommer endlich da ist: Wir sollten nicht unterschätzen, wie gefährlich Hitze werden kann. Der Klimawandel lässt die Temperaturen auch in Ludwigshafen steigen. Denn die Zahl der Hitzetage, Hitzeperioden und tropischen Nächte hat in den vergangenen zehn Jahren zugenommen. Hier sind einige Tipps, wie man trotzdem einen kühlen Kopf bewahren kann.

Steigende Durchschnittstemperaturen im Sommer belasten vor allem die Gesundheit älterer Mitbürger*innen, aber auch derer mit geschwächter Gesundheit. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung verschiedener Krankheiten, Hitzekrämpfe sowie Sonnenstich und Hitzschlag können die Folge sein. Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe in Armen und Beinen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Puls, ein Gefühl der Erschöpfung oder von Unruhe, Verwirrtheit und ein trockener Mund. Wer im Vorfeld ein paar Dinge beachtet, kann die Belastung durch hohe Temperaturen reduzieren.



MIT DIESEN TIPPS KOMMT MAN GUT DURCH DIE HEISSEN TAGE:

► Mehr trinken:

Nicht nur, wie für normale Temperaturen empfohlen andert-halb bis zwei Liter, sondern lieber drei Liter (sofern keine gesundheitlichen Gründe ausdrücklich dagegen sprechen)

► Alkohol und Koffein meiden:

Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe und verstärkt damit den Effekt der hohen Temperaturen. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee belasten den Kreislauf in der Sommerhitze.

► Leichter essen:

Lieber mehrere kleine und leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt. Es eignen sich Gemüsepfannen, Salate oder auch Obst für Zwischendurch. Optimal sind dabei wasserreiches und saisonales Obst und Gemüse: Gurken, Tomaten, Zucchini, Pfirsiche oder Erdbeeren.

► Tagesablauf der Hitze anpassen und auf körperliche Anstrengungen verzichten:

Dies gilt besonders für die heißen Mittagsstunden. Früher aufstehen und arbeiten, wenn es noch kühl ist. Mittags in kühlen Räumen aufhalten und Aktivitäten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden beschränken. Erfrischende Abkühlung bieten kalte Duschen – die sind auch besser fürs Klima. Es hilft auch, kühles Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.

► Gegen Hitze schützen:

Im Schatten aufhalten und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Leichte und nicht einengende Baumwollkleidung in hellen Farben heizen weniger stark auf. Auf angemessenen UV-Schutz achten: Sonnenbrille sowie Sonnencreme für alle nichtbedeckten Hautstellen und eine Kopfbedeckung nutzen.

► Wohnung kühl halten:

Tagsüber Räume mit Vorhängen oder Rollläden abdunkeln und Fenster geschlossen halten. Nachts und morgens

ausgiebig lüften. Elektrogeräte ausschalten: denn alles, was Strom verbraucht, erwärmt den Raum. Der Verzicht auf oder der sparsame Umgang mit Elektrogeräten hilft nicht nur gegen die Hitze, sondern er schont Umwelt und Geldbeutel.

► Auf Mitmenschen achten:

Ältere Menschen, Kinder und Kranke sind besonders gefährdete Personengruppen und können sich oft nicht selbst helfen. Säuglinge und kleine Kinder dürfen nie dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Alte Menschen haben oft kein ausgeprägtes Durstgefühl mehr und vergessen bei der Hitze ausreichend zu trinken. Wenn sie verwirrt erscheinen, ist das oft ein Warnzeichen dafür, dass ihnen Flüssigkeit fehlt. Niemals kleine Kinder oder gesundheitlich geschwächte Menschen in einem geparkten Auto zurücklassen. Das gilt auch für Tiere. sto/klim

KÜHLENDES GRÜN

Umweltschutz ist auch Gesundheitsschutz

Begrünte Flächen heizen sich im Sommer weniger stark auf und tragen damit zu einem besseren Stadtklima bei. Eine Entsiegelung oder Entschotterung kann sich also mehrfach lohnen: deutlich niedrigere Temperaturen, bei entsprechender Anlage pflegeleichte Handhabung und Lebensraum für Insekten. Beispielhaft wurde ein Schotter-Vorgarten von ILA und BUND im Rahmen eines Wettbewerbs in eine blühende Oase mit Kräutern und pflegeleichten insektenfreundlichen Pflanzen angelegt.

Weitere Infos und Anregungen auf www.ila21lu.de und bei der Umweltberatung der Stadt Ludwigshafen: www.ludwigshafen.de/nachhaltig/umwelt/umweltberatung

Ausführlichere Infos liefert auch der Hitzeknigge des Umweltbundesamtes: www.umweltbundesamt.de/schattenspende

