



## Merkblatt zur Vorsorge und Eigenhilfe (MVE18)

### Hitzewelle

Hochsommerliche Temperaturen können dem Kreislauf des Menschen zusetzen, vor allem, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten. Ab Tageshöchsttemperaturen von 30 Grad spricht man von einem heißen Tag. Jedoch ist Wärmebelastung nicht allein per Thermometer erkennbar. Sie wird mittels der Gefühlten Temperatur bewertet, eine Größe, die alle den Wärmehaushalt des Menschen bestimmenden Faktoren berücksichtigt. Sie beschreibt den Wärmehaushalt des Menschen und ist abhängig von der Lufttemperatur, der Luftfeuchte, den Strahlungs- und Windverhältnissen aber auch vom jeweiligen Menschen selbst und dessen Bekleidung.

Bei warmen Temperaturen, schwachem Wind und hoher Luftfeuchtigkeit, spricht man von Schwüle. Große Schwülewerte werden als extrem unbehaglich empfunden, weil die natürlichen Anpassungsvorgänge des Organismus oft nicht ausreichen, um z.B. durch Schweißverdunstung dem Körper Wärme zu entziehen und damit abzukühlen.

Man schätzt, dass während der Hitzeperiode im Sommer 2003 in Deutschland mehrere tausend Menschen in Folge der hohen Temperaturen gestorben sind. Insbesondere Ältere und Kranke aber auch Säuglinge und Kleinkinder sind bei solchen Hitzeperioden gefährdet. Bei sich abzeichnender Gefährdung erfolgen Hitzewarnungen durch den Deutschen Wetterdienst (Homepage: [www.dwd.de](http://www.dwd.de)).

### Warnkriterien für amtliche Hitzewarnungen des DWD

#### Starke Wärmebelastung

**Meteorologische Erscheinung:** Wetterlage, die meist über mehrere Tage hohe Temperaturen, relativ hohe Luftfeuchtigkeit, geringe Windbewegung und intensive kurz- und langwellige Sonneneinstrahlung aufweist.

**Schwellenwert:** Die Gefühlte Temperatur liegt über etwa **32°C**. Aufgrund eines Akklimatisationseffektes kann dieser Schwellenwert bei frühen Hitzewellen und in nördlichen Breiten etwas niedriger, im Hochsommer und in südlichen Breiten etwas höher liegen.

#### Extreme Wärmebelastung

**Meteorologische Erscheinung:** Wetterlage, die meist über einen längeren Zeitraum extreme Temperaturen, relativ hohe Luftfeuchtigkeit, geringe Windbewegung, intensive kurz- und langwellige Sonneneinstrahlung und eine geringe nächtliche Abkühlung aufweist.

**Schwellenwert:** Die Gefühlte Temperatur liegt über etwa **38°C**. Aufgrund eines Akklimatisationseffektes kann dieser Schwellenwert bei frühen Hitzewellen und in nördlichen Breiten etwas niedriger, im Hochsommer und in südlichen Breiten etwas höher liegen.

## Vorbeugung

Informieren Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Gesundheitsamt, Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt nach den für Sie speziell empfohlenen Verhaltensmaßnahmen bei Hitze- und Schwülebelastungen. Dies gilt insbesondere wenn Sie Medikamente nehmen oder unter Herz-Kreislaufschwäche leiden.

## Warnungen

Informieren Sie sich über Radio, Fernseher oder Internet. Der Deutsche Wetterdienst warnt die Öffentlichkeit ab erhöhten Werten der Gefühlten Temperatur. Diese amtlichen Warnungen richten sich besonders an ältere oder kranke Menschen, da hier schneller eine Hitzebeeinträchtigung auftritt. Denken Sie auch an Alleinstehende, die Ihrer Hilfe bedürfen oder an Säuglinge und Kleinkinder. Vergessen Sie nicht Ihre Haustiere. Bedenken Sie auch, dass die Temperatur im Innern eines geparkten Autos schnell über 50° Celsius steigen kann.

## Alarmzeichen

Bei Krämpfen in Armen und Beinen oder Bauch, Schwindel, Schwäche und Schlaflosigkeit oder bei Anzeichen für Austrocknung rufen Sie umgehend einen Arzt. Als erste Hilfsmaßnahme bringen Sie die betroffene Person an einen schattigen, kühlen Ort, lockern Sie ihre Kleidung und geben sie ihr Mineralwasser zu trinken.

## Selbsthilfe und Verhalten

- Tragen Sie lockere Kleidung,
- trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, möglichst Mineralwasser oder verdünnte Säfte,
- vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und Alkohol,
- nehmen Sie möglichst nur leichte Kost zu sich,
- decken Sie Ihren Mineralverlust, zum Beispiel durch salzhaltige Lebensmittel,
- vermeiden Sie körperliche Anstrengungen,
- suchen Sie Schatten auf,
- tragen Sie in der Sonne stets eine Kopfbedeckung,
- legen Sie Ihre körperlichen Aktivitäten im Freien möglichst auf die Morgen- oder Abendstunden,
- sorgen Sie für ausreichende Getränkevorräte und
- gehen Sie sparsam mit Brauchwasser um.

Diese Information wurde federführend vom Deutschen Wetterdienst ([www.dwd.de](http://www.dwd.de)) und dem Deutschen Komitee Katastrophenvorsorge e.V. ([www.dkkv.org](http://www.dkkv.org)) erstellt.

Beachten Sie zusätzlich unsere Empfehlungen in der BBK-Broschüre „Für den Notfall vorgesorgt“.

## Überprüfen Sie Ihre Vorbereitung!