

Klimawandel und Hitzewelle – was tun?

Der Klimawandel ist in der Region Hannover angekommen. Laut dem Deutschen Wetterdienst nehmen auch hier bei uns Sommertage mit mehr als 30 Grad Celsius und Tropennächte mit über 20 Grad deutlich zu. So wurde in Barsinghausen im Juli 2022 mit 40 Grad die höchste, jemals festgestellte Temperatur gemessen.

Auch für diesen Sommer müssen wir alle uns wieder auf hohe, fast tropische Temperaturen einstellen. Politik und Verwaltung der Region Hannover haben daher einen Hitzeaktionsplan entwickelt, um Maßnahmen zur Klimaanpassung und zur Vorsorge für gefährdete Bevölkerungsgruppen zu treffen. Dieser soll als Vorlage und Leitfaden für alle 21 Kommunen in der Region gelten. Hier werden nicht nur städteplanerische Maßnahmen wie mehr Begrünung, mehr Trinkbrunnen und Frischluftschneisen vorgeschlagen, sondern auch die Identifizierung von besonders gefährdeten Bewohner*innen. Diese sollen dann mit Infomaterial, Arztunterstützung und Warnketten geschützt werden. Der Hitzeaktionsplan wird im Juni 2023 der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Es wurde ein Flyer für Seniorinnen und Senioren entwickelt, der die wichtigsten Informationen zu gesundheitsbewusstem Verhalten an heißen Tagen entwickelt, der unter www.hannover.de zu sehen ist.

Unter www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze finden Sie weitere wichtige Tipps vom ÄZQ, dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin. Und das Institut für Allgemeinmedizin der MHH hat unter www.mhh.de/allpallmed einen Expertenleitfaden für „Hilfe bei Hitze in Heimen“ entwickelt, der Wichtiges insbesondere für Heimbewohner*innen und deren Betreuer*innen bietet.

Alle diese Informationsquellen sollen Ihnen helfen, sich und Ihre Gesundheit vor Hitzefolgen zu schützen und für den Notfall Verhaltensmaßnahmen zu kennen.

Die wesentlichen Regeln für gefährdete Gruppen wie Kleinkinder und Senior*innen lauten:

- Lüften Sie Ihre Wohnung in den kühlen Stunden frühmorgens und nachts.
- Schließen Sie tagsüber Gardinen und Rollläden, um die Sonne auszusperren.
- Verlassen Sie das Haus möglichst nur in kühleren Stunden und suchen Sie schattige Orte auf; tragen Sie luftige Kleidung, Sonnenbrille und Hut!
- Verteilen Sie großzügig Sonnenmilch.

- Trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee oder Saftschorlen täglich. Salzen Sie kräftig. Über das vermehrte Schwitzen gehen dem Körper viel Flüssigkeit und wertvolle Mineralien verloren.
- Überprüfen Sie kritisch Ihre Ausscheidung: nur, wenn Sie mehrmals täglich hellen Urin lassen, haben Sie genug getrunken.
- Essen Sie vorwiegend frische, kalte und wasserhaltige Nahrung wie Kaltschalen, Salate, Gemüse und Obst.
- Vermeiden Sie Alkohol, zu viel an Kaffee und fette, schwer verdauliche Speisen.
- Sprechen Sie mit Ihren Ärzten darüber, ob eine Anpassung oder Reduktion Ihrer Medikamente (z. B. Entwässerungsmittel) notwendig ist.
- Gehen Sie mit Medizin in Pflasterform (z. B. Schmerzpflastern) nie in die Sonne! Der Wirkstoff wird bei Hitze verstärkt abgegeben!
- Lagern Sie Ihre Medikamente kühl.
- Ziehen Sie sich oder anderen Betroffenen kurzzeitig bei großer Hitze die Kompressionsstrümpfe aus.
- Unterstützen Sie bei allen diesen Maßnahmen hilfsbedürftige Personen, z. B. Ihre Angehörigen im Pflegeheim: Reichen Sie Getränke an, legen Sie feuchte Waschlappen und Wickel auf, besorgen Sie Ventilatoren, dünne Kleidung, kalte Fußbäder und eine leichte Bettdecke.
- Rufen Sie sofort einen Arzt oder den Rettungsdienst (**NOTRUF 110**), wenn Sie bei sich oder anderen folgende Symptome spüren oder sehen: Schwindel, Verwirrtheit, Krampfanfall, Erbrechen oder Ohnmacht.

Mit diesen Maßnahmen können Sie fit durch den Sommer kommen und die Wärme auch genießen. Denn Sonnenlicht tut Ihrer Gesundheit, Ihrer Laune und Ihrer Seele gut!

Hannover, Juni 2023

Dr. med. Cornelia Goesmann
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Vorsitzende des Seniorenbeirats Hannover