

## Weitere Informationen

- Informationen zum Thema Hitzeschutz im Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald:  
<https://www.lkbh.de/hitzeschutz>



- Mehr Informationen, Materialien und Tipps zu den Themen Klima, Hitzeschutz und Gesundheit:  
[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)
- Hitzewarnungen, Forschung und Informationen zu Wetter, Klima und Umwelt:  
[www.dwd.de](http://www.dwd.de)

### Landratsamt Breisgau- Hochschwarzwald

Anke Glenz  
Stadtstraße 2  
79104 Freiburg im Breisgau  
Telefon: 0761 2187-2024  
Telefax: 0761 2187-9999  
E-Mail: [hitzeschutz@lkbh.de](mailto:hitzeschutz@lkbh.de)

[www.breisgau-hochschwarzwald.de](http://www.breisgau-hochschwarzwald.de)



## Hitze im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

Informationen und Tipps



## Das Klima im Landkreis verändert sich

Der Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald gehört schon heute zu den wärmsten Regionen in Deutschland. Künftig dürften die Hitzeperioden hier weiter zunehmen und das mit gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen für die Bevölkerung in allen Alters- und Lebenslagen, in den Städten ebenso wie auf dem Land.

Extreme Temperaturen, die hohe UV-Strahlung, Luftschadstoffe sowie die Ausbreitung der Tigermücke und Co. wirken sich gravierend auf Mensch, Natur und Gesellschaft aus. Die Zahl der Hitzetoten steigt.

Auch die Wirtschaft leidet aufgrund der hohen Kosten im Gesundheitssektor und der erheblich reduzierten Leistungsfähigkeit der arbeitenden Bevölkerung an Hitzetagen.

Mit Blick auf die fortschreitende Klimaerwärmung muss sich das gesellschaftliche Leben künftig an die heißen Sommer anpassen.

In erster Linie können jedoch wir alle uns und unsere Liebsten durch einfache Maßnahmen vor extremer Hitze im Sommer schützen!

### ● Hitze als Gesundheitsrisiko

Ein gesunder menschlicher Körper kann sich bis zu einem gewissen Maß an hohe Temperaturen im Sommer anpassen. Dies ist jedoch mit Belastungen für Herz und Kreislauf verbunden. Deshalb gilt: Alle sollten sich in den heißen Sommermonaten schützen!

Einige Gruppen wie Schwangere, (Klein-)Kinder, Menschen mit Vorerkrankungen, Menschen mit Über- oder Untergewicht, Menschen mit Behinderungen, Ältere, aber auch Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten, sind besonders gefährdet.

Durch vermehrte Schweißproduktion kühlt der Körper zwar ab, trocknet aber auch aus. Achten Sie deshalb auf die Warnsignale Ihres Körpers! Diese sind vor allem: Kreislaufbeschwerden, ein trockener Mund, eine stark erhöhte Körpertemperatur, Kopfschmerzen, Krämpfe, ein erhöhter Puls, innere Unruhe, Übelkeit, Schwindel, Erschöpfung bis hin zu Verwirrtheit.



### ● Hitze als Risiko für Ältere

Die Hitze belastet Menschen ab 65 Jahren, egal ob sie vorerkrankt oder gesund sind. Um den Körper abzukühlen, kommt es zu einer gesteigerten Schweißproduktion. Dadurch verliert der Körper sehr viel Wasser und Natrium. Zusätzlich ist bei älteren Menschen das Durstgefühl oft beeinträchtigt, sodass diese am Tag meist viel zu wenig trinken.

Bei hohen Außen- und Raumtemperaturen weiten sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Ein niedriger Blutdruck und der Flüssigkeitsverlust können dazu führen, dass ältere Menschen bei extremer Hitze weniger körperlich belastbar sind und Aktivitäten, wie z.B. das Treppensteigen, das Aufstehen vom Stuhl oder das Halten des Gleichgewichts, nachlassen. Die Sturzgefahr steigt!

### ● Säuglinge und Kleinkinder brauchen besonderen Schutz

Der Körper und die Haut eines Kindes reagieren gerade in den ersten Monaten und Jahren empfindlicher auf die Hitze. Die Fähigkeit zu schwitzen ist noch nicht ausgeprägt. Kinder können die Körpertemperatur schwerer regulieren.

Grundsätzlich gilt: je jünger Ihr Kind ist, desto empfindlicher und somit schutzbedürftiger ist es gegenüber Hitzebelastungen.