



Extreme Hitzewelle

Bei extremer sommerlicher Hitze ist Vorsicht geboten. Hochsommerliche Temperaturen über 30 Grad in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit können nicht nur zu ernstesten Gesundheitsproblemen führen, sondern auch die Waldbrandgefahr erhöhen. Begegnen Sie der Hitzewelle daher mit einem kühlen Kopf.

Persönlicher Schutz:

- Trinken Sie mindestens 2–3 Liter pro Tag (am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte) und nehmen Sie leichte Kost zu sich
- Vermeiden Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke
- Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung und kühlen Sie Ihren Körper
- Suchen Sie kühle Räumlichkeiten auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien. Gehen Sie vor allem in der Mittagszeit bei extremer Hitze nicht ins Freie.
- Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere in geparkten Autos zurück



Foto: Günter Havlena/pixelio.de

Soforthilfe bei einer Hitze-Erkrankung (Sonnenstich):

- Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit, hochroter Kopf. Bei einer schweren Hitze-Erkrankung kann auch Fieber, Schwindel und Schüttelfrost auftreten
- Bei Verdacht auf einen Sonnenstich unbedingt sofort in den Schatten. Oberkörper erhöht lagern. Kalte Umschläge (feuchte Handtücher) organisieren. Wasser trinken. Sollte sich der Zustand nicht rasch bessern, rufen Sie die Rettung (144).

Maßnahmen zur Vermeidung von Waldbränden:

- Im Wald nicht rauchen und kein Feuer (Grill, Lagerfeuer) entzünden! Brandgefährlich sind auch Zigarettenreste, die aus dem Auto geworfen werden.
- Flaschen und Dosen nicht achtlos wegwerfen. Selbst kleine Glasscherben oder Teile von Blechdosen können den trockenen Boden entzünden.
- Fahrzeuge nicht an Wald- oder Wiesenzufahrten parken, da die Auspuffrohre Hitze abstrahlen und trockenes Gras und Laub entflammen können.
- Sollte es dennoch zu einem Brand kommen, sofort die Feuerwehr alarmieren (122).

