



Dresden.  
Dresdner

warm – wärmer – heiß!  
Hinweise zum Verhalten bei Hitze

## Hitzebelastung

Steigt die Tageshöchsttemperatur auf über 30 °C, sprechen Wetterexperten von einem heißen Tag. Diese hohen Temperaturen führen, meist in Verbindung mit relativ hoher Luftfeuchtigkeit, geringer Windbewegung, intensiver Sonnen-einstrahlung und geringer nächtlicher Abkühlung, zu einer starken Hitzebelastung.



## Wer ist besonders durch Hitze gefährdet?

So schön die warmen Tage auch sind, Hitze belastet alle Menschen. Aber gerade Ältere, Kleinkinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen sind oftmals besonders betroffen. Meist reichen die natürlichen Anpassungsmechanismen, wie z. B. Schwitzen, um den Körper zu kühlen, nicht aus. Dann drohen Hitzeschäden wie Krämpfe und Kreislaufprobleme. Mit dem richtigen Verhalten können Sie aber auch die heißen Tage genießen und sich Entlastung verschaffen.

## Verhaltenstipps bei Hitzebelastung

### Aufenthalt im Freien

- Meiden Sie die direkte Sonneneinstrahlung von 11 bis 15 Uhr.
- Legen Sie körperliche Aktivitäten im Freien möglichst auf die Morgen- oder Abendstunden und suchen Sie schattige Plätze auf. Besonders Babys und Kleinkinder dürfen nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.
- Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kleinkindern!
- Benutzen Sie Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor +30 und cremen Sie regelmäßig nach. Für Kinder wird ein Lichtschutzfaktor +50 empfohlen.
- Tragen Sie helle, lockere, sonnendichte Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille mit UV-Filter.

Erfrischung gefällig? Das Umland, die Gärten und die Dresdner Freibäder bieten Gelegenheit zur Abkühlung. →

## Baden

- Schwimmen Sie nur an bewachten Badestellen und springen Sie nicht in unbekannte Gewässer.
- Kühnen Sie sich langsam ab. Beginnen Sie an den Beinen und arbeiten Sie sich langsam in Richtung Herz vor.
- Achten Sie auf Hinweise des Badepersonals oder auf Aushängen und Schautafeln.
- Gesundheitliche Risiken durch z. B. Keime bestehen an Flüssen, Bächen und Kiesseen, die keine offiziellen Badegewässer sind.
- Achten Sie auf Kinder und Ihre Mitmenschen. Geben Sie Unterstützung, wenn nötig.
- Kein Übermut! Schätzen Sie die eigene Leistungsfähigkeit kritisch ein.
- Luftmatratzen, Schlauchboote etc. können leicht abtreiben.

## Maßnahmen für kühle Wohnungen

- Lüften Sie nur in den frühen Morgenstunden sowie in den Abend- und Nachtstunden.
- Dunkeln Sie die Fenster tagsüber ab.

## Kleine Tipps für den heißen Alltag

Kneippgüsse, nasse Handtücher, kalte Fußbäder oder ein kalter Wasserstrahl auf die Innenseite der Handgelenke können Abkühlung verschaffen.





↑ Achten Sie darauf, genug zu trinken! Reines Trinkwasser oder Mineralwasser eignet sich am besten, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen.

### **Ernährung und Medikamente**

- Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter pro Tag (z. B. Mineralwasser, verdünnte Säfte). Kostenfreies Trinkwasser wird in Geschäften und an Trinkbrunnen der Landeshauptstadt Dresden angeboten (siehe Themenstadtplan).
- Vermeiden Sie Alkohol, koffeinhaltige und eiskalte Getränke.
- Nehmen Sie möglichst nur leichte Kost in kleineren Portionen zu sich.
- Decken Sie Ihren Mineralverlust, z. B. durch Mineralwasser, Tee oder Vollkornprodukte.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Vorsichtsmaßnahmen bei Hitzebelastung.
- Rauchen verengt die Blutgefäße und erschwert das Schwitzen.

### **Schutz für Sie und die Natur**

#### **Unwetter**

- An Tagen mit Hitzebelastung entstehen oft Wärmegewitter.  
→ Achten Sie auf Warnungen in den Medien.
- Meiden Sie bei Aufzug eines Gewitters Anhöhen und die Nähe zu hohen Bäumen oder Strom- und Funkmasten.



↑ Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut nachhaltig und erhöht das Hautkrebsrisiko. Daher: vor dem Genießen der Sonne – genügend eincremen.

- Suchen Sie Schutz in festen Gebäuden oder Autos.
- Nutzen Sie keinen Regenschirm bei Gewitter.
- Verlassen Sie sofort jegliches Gewässer.
- Auf freien Flächen hocken Sie sich möglichst in eine Erdbank und halten mindestens drei Meter Abstand zu Menschen und Tieren.
- Vermeiden Sie Kontakt zu metallischen Teilen.
- Trennen Sie elektrische Geräte vom Netz.
- Sichern Sie rechtzeitig Möbel und andere Gegenstände im Außenbereich.

### Waldbrandgefahr

- Rauchen Sie nicht im Wald.
- Entzünden Sie kein Feuer im Wald.
- Lassen Sie keine Glasflaschen im Wald liegen.
- Stellen Sie Fahrzeuge nur auf ausgewiesenen, befestigten Flächen außerhalb des Waldes ab.
- **Bei einem Brand rufen Sie sofort die 112!**



# Wichtige Hinweise und Erste-Hilfe-Maßnahmen

## ■ **Lassen Sie niemals Kinder und Tiere im Auto zurück.**

Auch nicht für kurze Zeit!

## ■ **Gehen Sie nicht achtlos an einer**

**hilfebedürftigen Person vorbei – Helfen Sie!**

→ Person anschauen, ansprechen, anfassen

## **Sonnenbrand**

- Anzeichen: gerötete und warme Haut bis hin zur Blasenbildung.
- Maßnahmen: Umschläge mit kühlen Tüchern, kühlen Raum aufsuchen und viel trinken. Bei starker Rötung und Blasenbildung oder Schüttelfrost unbedingt einen Arzt aufsuchen!

## **Sonnenstich**

- Anzeichen: Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Schwäche, roter Kopf
- Maßnahmen: Person an schattigen, kühlen Ort bringen, Getränke anbieten (bestenfalls Wasser), Kleidung lockern, Kopf kühlen, Oberkörper erhöht lagern
- Blasse Hautfarbe: Person hinlegen, Beine hochlagern
- Unruhe, Angst, Schmerzen: Person beruhigen und ermutigen, trösten und betreuen

## **Hitzschlag**

- Anzeichen: Krämpfe, schneller Pulsschlag, niedriger Blutdruck, weiße und trockene Haut
- Maßnahmen: Kühlen Sie die Person so schnell wie möglich und fordern Sie Hilfe über den Notruf 112 an!

**Wenn keine Besserung der Symptome auftritt, suchen Sie einen Arzt auf oder rufen Sie den Notruf 112!**

# Wo bekommen Sie Informationen?

## Kostenfreies Trinkwasser

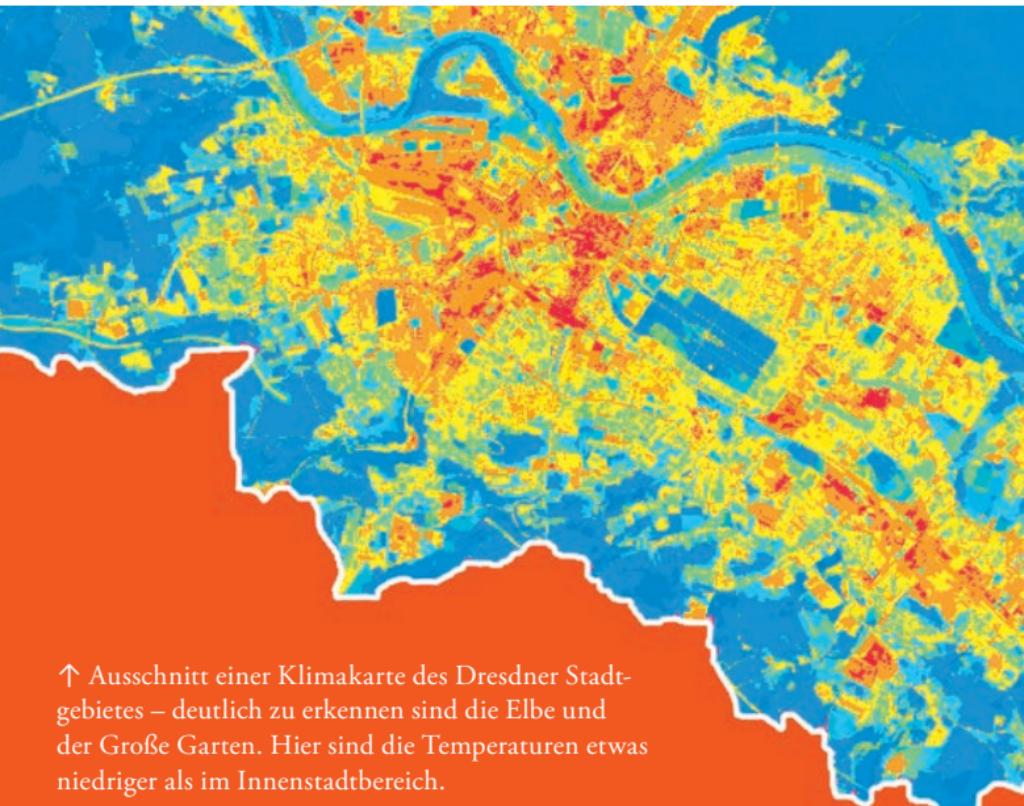
Themenstadtplan Dresden

Themen → Leben in Dresden → Gesundheit → Kostenfreies Trinkwasser

Direkter Link: [stadtplan.dresden.de?TH=VA\\_TRINKWASSER](http://stadtplan.dresden.de?TH=VA_TRINKWASSER)

## Hitzewarnungen

- Deutscher Wetterdienst (DWD)  
→ [www.dwd.de](http://www.dwd.de)
- Hitzewarn-App des DWD  
→ [www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnapp.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnapp.html)
- Informationen über herrschende UV-Strahlung  
Bundesamt für Strahlenschutz  
→ [www.bfs.de](http://www.bfs.de)
- Warnung vor Unwettern  
Warnlagebericht Deutschland  
→ [www.dwd.de/DE/leistungen/warnlagebericht/warnlagebericht.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/warnlagebericht/warnlagebericht.html)



↑ Ausschnitt einer Klimakarte des Dresdner Stadtgebietes – deutlich zu erkennen sind die Elbe und der Große Garten. Hier sind die Temperaturen etwas niedriger als im Innenstadtbereich.

## Impressum

Herausgeberin:  
Landeshauptstadt Dresden

Gesundheitsamt  
Telefon (03 51) 4 88 53 01  
Telefax (03 51) 4 88 53 03  
E-Mail gesundheitsamt@dresden.de

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll  
Telefon (03 51) 4 88 23 90  
Telefax (03 51) 4 88 22 38  
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)  
[facebook.com/stadt.dresden](http://facebook.com/stadt.dresden)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Umweltamt, Gesundheitsamt

Gestaltung: Gesundheitsamt

Bildnachweise: Fotolia (verona\_studio, John Smith, Africa Studio),  
Sven Ellger/Dresdner Bäder GmbH, Umweltamt Dresden

2. Auflage, Juni 2019

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur  
können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die  
Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-  
Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden.  
Weitere Informationen hierzu stehen unter [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt).  
Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der  
Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden.  
Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.