MEIN HESSEN NACHRICHTEN AG

02. Juli 2025

Hitzewelle 2025: So schützen sich alle vor tödlicher Hitze!

Hitzewellen in Deutschland: Erfahren Sie, wie Sie sich schützen können und welche Maßnahmen gegen hitzebedingte Gesundheitsrisiken helfen.

Bergstraße, Deutschland - Die Temperaturen steigen und das nicht nur in Hessen! Prognosen deuten auf einen heißen Sommer 2025 hin, was uns alle vor große Herausforderungen stellt. Im Sommer 2024 verzeichnete Deutschland bereits über 3.000 hitzebedingte Sterbefälle, und die gesundheitlichen Risiken durch Hitzewellen sind nach wie vor gravierend. Die Johanniter-Unfall-Hilfe hat nun ein kostenloses E-Book zum Hitzeschutz veröffentlicht, das wertvolle Tipps zur Prävention bietet, insbesondere für gefährdete Gruppen wie ältere Menschen, Kinder und Pflegebedürftige. Johanniter berichtet über Empfehlungen, wie zum Beispiel das Vermeiden von anstrengenden Tätigkeiten während der heißesten Tageszeiten und das Trinken von 2-3 Litern Flüssigkeit täglich.

Wenn es mal wieder so richtig heiß hergeht, sind Dehydrierung, Hitzschlag und Herz-Kreislauf-Probleme leider häufige Notfälle. Auch die aktuellen Gesundheitsstatistiken sprechen eine klare Sprache: Im Sommer 2022 verstarben in Deutschland rund 9.100 Menschen aufgrund extremer Hitze, eine Zahl, die die Todesfälle durch Verkehrsunfälle und Drogenkonsum zusammen übersteigt. ZDF betont zudem, dass besonders ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen wie Atemwegserkrankungen, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Problemen gefährdet sind. Ihre Fähigkeit zur Anpassung an hohe Temperaturen nimmt ab, was die Gefahr von Hitzeschäden erhöht.

Praktische Tipps für die Hitze

Im E-Book finden sich auch klare Empfehlungen, wie man die heißen Tage besser übersteht. Dazu gehört das Suchen schattiger, kühler Orte sowie das Tragen von luftiger Kleidung und einer Kopfbedeckung. Außerdem sollten Sonnencremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor verwendet werden. Bei Symptomen wie Übelkeit oder Kreislaufproblemen ist es wichtig, sofort zu handeln und gegebenenfalls den Rettungsdienst zu kontaktieren. Prävention ist dabei der klügste Weg.

- Anstrengende Tätigkeiten vermeiden
- Kühle Orte aufsuchen
- 2-3 Liter Flüssigkeit täglich trinken (Wasser, ungesüßte Tees)
- Atmungsaktive Kleidung tragen
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden

In Deutschland hat der Klimawandel bereits zu einem ansteigen der Temperaturen und häufigeren Hitzewellen geführt. Die letzten drei Jahre waren die wärmsten seit Beginn regelmäßiger Messungen. Dies zeigt, wie wichtig es ist, sich vorzubereiten und Hitzeaktionspläne zu entwickeln. Eine Studie der Technischen Universität München zeigt, dass durch die Schaffung von mehr Grünflächen und Wasserflächen in Städten der Hitzestress

erheblich reduziert werden kann. Experten fordern daher, dass Gemeinden aktive Schritte zur Verbesserung des Hitzeschutzes unternehmen müssen. Apotheken Umschau erläutert, dass nur etwa ein Viertel der bayerischen Städte überhaupt Maßnahmen ergriffen hat, um die Bevölkerung bei Hitzewellen zu unterstützen.

Es ist also an der Zeit, Maßnahmen zu ergreifen! Die Johanniter-Unfall-Hilfe, die seit 1952 im Bevölkerungsschutz aktiv ist, stellt mit ihrem E-Book eine wertvolle Ressource zur Verfügung. Denn wie die Organisation treffend formuliert: ȣVorbeugen ist Gold, Erste Hilfe ist Silber.ȣ Die Bevölkerung ist eingeladen, sich über Hitzeschutz zu informieren, um sicher durch die kommenden Sommer zu kommen.

Details	
Ort	Bergstraße, Deutschland
Quellen	• www.johanniter.de • www.apotheken-umschau.de • www.zdfheute.de

Besuchen Sie uns auf: nag-hessen.de