



## Biebern Sie mit!

### Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land

Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges und ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein. Wir möchten auch Sie mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, Ihre Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten nachhaltig zu verändern.

## Hitzeschutz

Hitze ist unangenehm und belastend, wir reagieren mit Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen oder Erschöpfung. Und bestimmte Medikamente wie zum Beispiel Blutdrucksenker können unsere Fähigkeit, mit Hitze umzugehen, zusätzlich beeinträchtigen. Von Hitzewellen sind besonders ältere oder chronisch kranke Menschen, Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kinder betroffen, ebenso Menschen, die tagsüber im Freien arbeiten müssen. Aber auch die Natur leidet, Tiere und Pflanzen geraten unter Druck. Wenn starke UV-Strahlung, Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit und steigende Ozonwerte zusammenkommen, wie es Ende vergangener Woche der Fall war, kann es sogar gefährlich werden. **In der Sonne stehend können Autos zur (mitunter tödlichen) Hitzefalle werden, lassen Sie Kinder und Tiere deshalb niemals allein im Auto!**

**Wie können wir uns schützen?** Welche Möglichkeiten gibt es, sich an die Hitze anzupassen? Neben den bekannten Ratschlägen, viel zu trinken (Trink-Wecker stellen!) und mittags Schatten aufzusuchen, können wir uns regelmäßig z.B. mit feuchten Tüchern oder einfachem Wasserspray kühlen. Starkes Schwitzen kann dem Körper Elektrolyte entziehen, diese sollten wir z.B. in Form von leichter Schorle wieder zuführen. Immer an eine Trinkflasche für unterwegs denken! Leichte, weder sehr heiße noch eiskalte Mahlzeiten zu sich nehmen, gerne mit stark wasserhaltigen Lebensmitteln, also viel Gemüse und Früchten. Alkohol und Koffein besser vermeiden, da sie den Kreislauf zusätzlich belasten, auch zuckerhaltige Getränke sind nicht zu empfehlen, sie entziehen dem Körper Wasser.

**Luftige Kleidung** aus atmungsaktiven Naturfasern wie Baumwolle, Leinen, Lyocell oder Viskose ist angenehmer auf der Haut als Synthetikfasern, in der Sonne sollten wir bevorzugt helle Kleidung wählen und am besten eine Kopfbedeckung tragen. Trocknen wir unsere Wäsche auf einem Wäscheständer in der Wohnung, verzichten wir auf die zusätzliche Wärmeproduktion des Wäschetrockners und nutzen gleichzeitig die Verdunstungskühle der feuchten Wäschestücke. Auch andere elektrische Geräte im Hinblick auf ihre Wärmeemission besser nur morgens oder abends/nachts laufen lassen.

**Richtiges Lüften**, am besten sog. Querlüften in den kühleren Morgen- und Abendstunden und tagsüber geschlossene Fenster bei zusätzlich „auf Ritze“ heruntergelassenen Jalousien bzw. Rollläden können bis zu zwei Drittel der Wärme draußen halten. Klimaanlage sollten auch aus gesundheitlichen Gründen nur da eingesetzt werden, wo es unbedingt notwendig ist. Dazu hatten wir schon geschrieben, der Artikel dazu findet sich ebenfalls auf unserer Homepage im Download-Bereich.

**Mit mehr Bäumen und großen Sträuchern statt großer Rasenflächen** machen wir unsere Dörfer und Gärten zu grünen Oasen. Sie machen Schatten, bremsen austrocknenden Wind und senken die Umgebungstemperatur bei Hitze bis zu etwa 3 Grad! Den Unterschied merken wir deutlich, wenn wir bei Hitze aus dem Feld kommend den Wald betreten oder auch auf der Außentemperaturanzeige des Autos beim Durchfahren von unterschiedlichen Landschaften. Weniger Asphalt, Schotter und Pflaster und stattdessen mehr Grünflächen sowie eine passende Fassaden- und Dachdämmung wie -begrünung können auch bei Altbeständen noch überdacht und umgesetzt werden. Lasst euch beraten.

**Denken wir auch an die Tiere**, die ebenfalls unter Hitze und Durst leiden und kühler Ruheplätze bedürfen. Zu heißer Asphalt kann zu Verbrennungen der Pfoten unserer Vierbeiner führen. Im Garten und auf dem Balkon aufgestellte flache Wasserschalen wie z.B. Blumenuntersetzer aus glasiertem Ton bieten Vögeln und Insekten kühles Nass. Ein paar Steine dazu, die aus dem Wasser ragen, bieten Insekten Hilfe vor dem Ertrinken. Die Schalen sollten regelmäßig gereinigt und das Wasser ausgetauscht werden. Empfehlenswert sind zwei Schalen im Wechsel: Während die eine in Gebrauch ist, kann die andere in der Sonne trocknen und wird dadurch gleich desinfiziert.

**Bleibt (nicht nur) bei Hitze in Kontakt miteinander**, fragt alleinlebende, vor allem ältere Menschen, wie es ihnen geht und ob Hilfe benötigt wird. Unterwegs in der Stadt gibt es kühle Räume, z.B. die Bücherei, Märkte oder Cafés, in denen wir uns erholen können. Bei Unwohlsein können wir auch Rat in der Apotheke oder beim Hausarzt einholen. Wichtig ist es zudem, Medikamente temperaturgerecht zu lagern.

**Quelle:** Broschüre des Umweltinstitut München e.V. „Hitzeschutz im Alltag: Anpassen, schützen, vorbeugen“, diese kann auf der Homepage [www.umweltinstitut.org](http://www.umweltinstitut.org) kostenlos heruntergeladen werden.