



## Notfälle und Sofortmaßnahmen

**Sonnenstich** – Bei starken Symptomen  
Notarzt verständigen

### Symptome

- Kopfschmerzen, Nackensteife, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit,
- Erbrechen und Bewusstseinsstrübung

### Sofortmaßnahmen

- Kühlen, schattigen Ort aufsuchen
- Abkühlen mit kalten, nassen Tüchern

**Hitzschlag** – Notarzt verständigen

### Symptome

- Körpertemperaturanstieg bis zu 41°C
- Unruhe, heiße, trockene und rote Haut
- Schwindel und starkes Durstgefühl
- Verwirrung, Bewusstseinsstrübung bis hin zur Bewusstlosigkeit

### Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke anreichen, wenn ansprechbar, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge machen

**Hitzekollaps** – Notarzt verständigen

### Symptome

- Kritische Blutdruckabsenkung
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

### Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen
- Überflüssige Kleidung ablegen
- Salzhaltige Flüssigkeit geben

## WICHTIGE RUFNUMMERN

Notruf:  
**112**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:  
**116 117**

**Hitzewarnsystem**  
des Deutschen Wetterdienstes:



<https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung.html>

## HERAUSGEBER

**Landkreis Landsberg am Lech**  
Von-Kühlmann-Str. 15  
86899 Landsberg am Lech

**Fachstelle Klimaschutz**  
Telefon 08191 129-1503  
klimaschutz@lra-ll.bayern.de  
www.klimaschutz-landkreis-landsberg.de

**Koordinationsstelle Senioren**  
Telefon 08191 129-1273  
senioren@lra-ll.bayern.de  
www.landkreis-landsberg.de/senioren



# SOMMER HITZE\*



**So schützen Sie Ihre  
Gesundheit bei hohen  
Temperaturen.**



**KLIMA FIT**  
Gesund durch den Sommer

**Landkreis**  
Landsberg am Lech



## Klimawandel: Extremwetter gefährdet unsere Gesundheit

Die globale Klimaerwärmung wirkt sich auch zunehmend auf das Wetter bei uns vor Ort aus. Extremwetterereignisse wie langanhaltende Hitzewellen nehmen künftig zu.

### Unsere Sommer werden immer heißer!

Dieser Flyer zeigt Ihnen auf, wie Sie sich und die Menschen in Ihrem Umfeld schützen und im Ernstfall reagieren können.



## Besonders gefährdete Personen sind:

- **Senioren** ab 65 Jahren
- Säuglinge und **Kleinkinder** bis 4 Jahre
- Menschen mit **Unterstützungs-/ Pflegebedarf**
- Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
- Mitbürger mit **kognitiven Einschränkungen**
- Personen die schwere **körperliche Arbeit** verrichten
- **Drogen-** und **Alkohol**konsumenten
- Patienten nach **Operationen**
- Patienten mit regelmäßiger Einnahme von Medikamenten wie Beruhigungsmittel, entwässernde oder blutdrucksenkende **Medikamente**



## Prävention - Was können Sie tun?

### ESSEN UND TRINKEN

- Auf **Flüssigkeitszufuhr** achten (täglich min. 2-3 Liter Flüssigkeit)
- **Regelmäßig trinken** - Trinkwecker stellen!
- Kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee vermeiden
- **Leichte Kost:** Früchte, Salate, Gemüse
- Auf Versorgung mit **Salz** achten



### KÖRPER KÜHL HALTEN

- Kurz abduschen, **kaum abtrocknen** - verdunstendes Wasser kühlt zusätzlich
- **Kaltes Armbad** im Waschbecken
- Kühlende **Fußbäder** im Sitzen
- **Feuchte Umschläge** in den Nacken, auf die Arme und Beine legen
- Draussen leichte, luftige **Kleidung** und eine Kopfbedeckung tragen
- **Bettwäsche** den Temperaturen anpassen
- **Überhitzung** durch körperliche Anstrengung und Sport im Freien vermeiden



## WOHNBEREICH KÜHL HALTEN



- **Nachts lüften**
- Morgens Wohnung **schattieren** - Rollläden und Markisen außen besser geeignet als Vorhänge innen
- Im **kühleren Teil der Wohnung** aufhalten (z.B. Nordseite)
- **Feuchte Tücher** aufhängen (Verdunstungskälte nutzen)
- **Hauswände dämmen**
- **Fassadenbegrünung** pflanzen

## VERHALTEN ANPASSEN

- Einkäufe, Spaziergänge etc. am **Morgen** oder am **Abend** tätigen
- **Schattige Orte** aufsuchen (Wälder und Parks)
- Körperlich belastende Tätigkeiten **verschieben**
- **Unterstützung** holen



## WEITERE MASSNAHMEN

- Achten Sie bei sich und anderen auf Symptome einer erhöhten Hitzebelastung
- Nutzen Sie das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes