



Klimawandel im Sommer

Mit diesen Tipps bereit sein für die Hitzetage

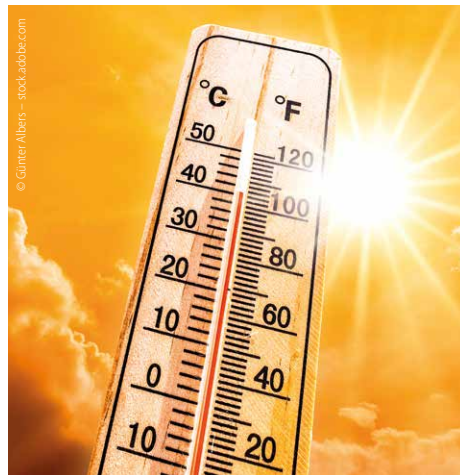
Viele Menschen haben das Gefühl, dass es in den letzten Jahren immer heißer wird. Dieses subjektive Gefühl wird auch durch objektive Messungen belegt:

Sommer- und Hitzetage sowie Tropennächte werden immer häufiger!



Klimawandel im Sommer

Laut einer Studie der ZAMG Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik nehmen Hitze- bzw. Sommertage zu. Es zeigt sich ein Anstieg in der Häufigkeit von heißen Tagen von 10 % auf 24 % sowie von 40 % auf 69 % im Fall der Sommertage. Auch die Anzahl der warmen Nächte steigt. Von einer **Hitzewelle** spricht man, wenn es an drei aufeinander folgenden Tagen mindestens 30 °C hat. Hiervon unterschieden werden einzelne Tage mit 30 °C oder mehr, sogenannte **Hitzetage**. Als **Sommertage** werden Tage bezeichnet, an denen das Thermometer zwischen 25 °C und 29 °C stehen bleibt. Sinkt auch in der Nacht die Temperatur nicht unter 20 °C spricht man von einer Tropennacht.



Derartig hohe Temperaturen bringen eine nicht zu unterschätzende körperliche Belastung mit sich. Insbesondere für hitzeempfindliche Menschen wie Senioren, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder stellen solche Tage ein massives Gesundheitsrisiko dar. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, **mit der Hitze richtig umzugehen**.

Mit diesen Tipps bereit sein für die Hitzetage

Kinder

1. Tipp: Viel Trinken

Gerade während des freien Spiels merken viele Kinder gar nicht, dass sie durstig sind. Deshalb müssen sie an heißen Tagen wiederholt zum Trinken aufgefordert werden.

2. Tipp: Spaß mit dem kühlen Nass

Heiße Tage sind wie gemacht für Spiele mit Wasser. Verdunstet das Wasser auf der Haut, wird diese abgekühlt.



3. Tipp: Schattenplätze aufsuchen

Es ist wichtig, dass die Kinder nicht zu lange der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Die Hauttemperatur bei Säuglingen und Kleinkindern regelmäßig prüfen, bei Bedarf sanft kühlen (lauwarme Dusche, feuchte Tücher).

4. Tipp: Sonnengerechte Kleidung

Den wirksamsten Schutz bietet – neben schattigen Plätzen – eine sonnengerechte Kleidung, „von Kopf bis Fuß“. Die Kleidung sollte luftig und nicht zu eng sein und möglichst viel vom Körper bedecken. Der Kopf, insbesondere auch Gesicht, Nacken und Ohren sind sehr empfindlich. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind in der Sonne immer einen Hut, eine Kappe oder ein Tuch mit Schirm und Nackenschutz trägt.

5. Tipp: Sonnenschutzmittel bei Kindern richtig verwenden

Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen vor dem Hinausgehen – am besten etwa eine halbe Stunde vorher – sorgfältig ein und verwenden Sie nur speziell für Kinder geeignete Sonnenschutzmittel. Es gibt mineralische und chemische Sonnenschutzcremes. Wenn Sie bei der Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels für Ihr Kind unsicher sind, lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin beraten.

Senioren

1. Tipp: Viel Trinken

Stellen Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereit und füllen Sie leere Gläser gleich wieder auf. Schaffen Sie mit verschiedenen Getränken, wie z.B. Saftschorlen oder Smoothies, Abwechslung.

2. Tipp: Anstrengung vermeiden

Durch anstrengende Tätigkeiten und Aktivitäten steigern Sie die Hitze in Ihrem Körper. Man schwitzt leichter und ist schneller außer Atem.

3. Tipp: Mittagssonne meiden

Die Mittagssonne sollten ältere Menschen meiden. Wer sich im Sommer der Mittagssonne aussetzt, dehydriert schneller und das Risiko eines Hitzschlags steigt. Halten Sie sich deshalb in der Mittagssonne entweder in einem schattigen Plätzchen auf, oder bleiben Sie in der Wohnung.



4. Tipp: Schattenplätze aufsuchen

Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen zum Rasten. Das gilt sowohl bei Ausflügen, als auch im heimischen Garten.

5. Tipp: Tragen Sie Sonnenschutz und die richtige Kleidung

Tragen Sie im Sommer lieber helle Farben, da diese das Sonnenlicht effektiver reflektieren als dunkle. Darüber hinaus lassen enge Stoffe die Luft schlecht zirkulieren. Vor einem Sonnenstich schützt zusätzlich eine Kopfbedeckung und Sonnencreme bewahrt die Haut vor schädlichen UV-Strahlen.



Richtig lüften bei Hitze

1. Tipp: der richtige Zeitpunkt

Frühmorgens: Fenster und Türen auf zum Querlüften! Danach: Fenster und Türen schließen. Rollläden und Jalousien herunterlassen. Abends und nachts: Fenster auf!

2. Tipp: Ventilatoren und feuchte Tücher

Neben einem Ventilator mildert auch das Aufhängen feuchter Tücher im Raum die Hitze zumindest vorübergehend etwas.

3. Tipp: Aromatherapie

Ist schon alles zu spät, kann man noch versuchen, der Hitze „psychologisch“ zu begegnen. Zitronige, leichte Düfte sind hilfreich: Menthol, Lavendel oder Teebaumöl beispielsweise.

Richtig verschatten bei Hitze

1. Tipp: Basisschutz

Zur Mittagszeit ist es bekanntlich am heißesten. Die Sonne steht dann aber so hoch, dass die fast senkrechte Strahlung die Räume gar nicht erreicht. Hier reicht zur Verschattung oft schon ein weiter Dachüberstand. Dachüberstände oder Laubbäume können ein guter Basisschutz sein.

2. Tipp: Verschattungssystem

Außen liegende Verschattungssysteme bringen mehr als in Innenräumen angebrachte. Die Verschattung sollte an heißen Tagen so früh wie möglich ausgefahren werden – sobald die Sonne scheint.

3. Tipp: Helle Materialien

Helle Materialien reflektieren die Sonnenstrahlen besser als dunkle.

4. Tipp: Sonnenschutzgläser und -folien

Sonnenschutzgläser und -folien verringern den Kühlbedarf in Räumen und entlasten Klimaanlagen. Sonnenschutzglas muss nicht verspiegelt oder eingefärbt sein. Es gibt auch farbneutrale und durchsichtige Varianten.



Ökoregion Kaindorf

8224 Kaindorf 15, www.oekoregion-kaindorf.at