

Verbraucher konkret

• Ratgeber der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



SPEZIAL
SELBSTCHECK
KLIMA-
ANPASSUNG

KLIMAAANPASSUNG (FÜR) ZUHAUSE

SICHERHEIT: SCHUTZ VOR EXTREMWETTER
RESILIENZ: GESUNDHEIT IM KLIMAWANDEL

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

immer neue Hitzerekorde, anhaltende Dürren und Überschwemmungen von bislang ungekanntem Ausmaß – der Klimawandel beherrschte auch im vergangenen Jahr die Schlagzeilen. Längst ist unbestritten: Die Klimakrise wird unsere Lebenswelt grundlegend verändern. Trotz intensiver Bemühungen um Schadensbegrenzung müssen wir uns zwangsläufig auf neue Gegebenheiten einstellen. Je früher wir Risiken erkennen und passende Lösungen entwickeln, desto besser werden wir uns anpassen können.

*Für Verbraucher*innen ist es heute wichtiger denn je, sich in einer wandelnden Umwelt zurechtzufinden. Das bedeutet einerseits die klimabedingten Veränderungen der nahen und fernen Zukunft zu verstehen und andererseits konkrete Maßnahmen zum Schutz der eigenen Gesundheit und des Zuhauses zu kennen. Einmal mehr gilt das für vulnerable Gruppen wie Senior*innen, Kinder und Menschen mit gesundheitlichen Vorbelastungen.*

Eine besonders schmerzhafte Folge des Klimawandels sind steigende Temperaturen. Das Robert Koch-Institut schätzt, dass allein im Jahr 2022 etwa 4.500 Menschen in Deutschland an den Folgen extremer Hitze gestorben sind. Ohne entschlossenes Handeln wird diese Zahl künftig steigen. Beginnen wir damit, unsere Lebensräume zukunftssicher zu gestalten – für unsere Gesundheit und die der kommenden Generationen.

Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen

Miriam Bätzing

Referatsleiterin Nachhaltigkeit / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL
SELBSTCHECK
KLIMA-
ANPASSUNG

JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucher*innen. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u. a. die Beratung durch Referent*innen und Rechtsanwält*innen, den Bezug unseres Mitgliederzeitschrifts, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 130 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband)
Wollankstraße 134, 13187 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d
Die Verbraucher Initiative e.V.

IMPRESSUM | Dezember 2024 | ISSN 1435-3547 | „Klimaanpassung(für) zuhause“ | Redaktionsanschrift: Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Konzept & Text: Georg Abel (V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing | Fotos: S. 2 privat, alle anderen: iStock | Papier: Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Offset/Naturpapierweiß, FSC-zertifiziert, gedruckt. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe.

Diese Publikation ist ein Teilergebnis des Projektes „Klima ändert Dich!“, welches durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz gefördert wird. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.



SCHUTZ VOR EXTREMWETTER

Berechnungen der Weltwetterorganisation (WMO) und des EU-Klimadienstes Copernicus zufolge schreitet die klimawandelbedingte Erderwärmung in Europa noch schneller voran als im globalen Durchschnitt. Das bedeutet auch für Deutschland eine Zunahme von Extremwetterereignissen wie Hitzewellen, Starkregen, Überschwemmungen und Stürmen. Diese Ereignisse können schwere Schäden an Gebäuden verursachen und die Gesundheit von Menschen gefährden. Daher ist es wichtiger denn je, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Dieses Kapitel liefert praktische Tipps und Informationen, wie Sie sich und Ihr Zuhause vor den Folgen des Klimawandels schützen können.



KLIMAAANPASSUNG: DARUM GEHT ES

Während Klimaschutz vereinfacht gesagt darauf abzielt, den menschengemachten Klimawandel zu bremsen, indem Treibhausgasemissionen reduziert werden, geht es bei Klimaanpassung (seltener: Klimafolgenanpassung) darum, den bereits eingetretenen Folgen des Klimawandels zu begegnen, beispielsweise durch Schutzmaßnahmen gegen Extremwetterereignisse. Während also Klimaschutz die Ursachen bekämpfen möchte, hilft Klimaanpassung dabei, mit den Auswirkungen und Folgen umzugehen. Entsprechende Maßnahmen können entweder reaktiv sein, d.h. als Reaktion auf bereits eingetretene Klimaveränderungen und Extremwetterereignisse, oder proaktiv, um zukünftig erwartbare Risiken zu mindern.

Klimaanpassung ergänzt die notwendigen Klimaschutzmaßnahmen und stellt keine Alternative dar, wie ein häufiges Missverständnis lautet. Das Thema ist hierzulande in der politischen Realität angekommen. Seit dem 1. Juli 2024 gilt in Deutschland das neue Klimaanpassungsgesetz (KAnG). Es zielt darauf ab, die Bevölkerung und die öffentliche Infrastruktur besser vor den Folgen des Klimawandels zu schützen. Demnach muss die Bundesregierung bis 30.09.2025 eine Klimaanpassungsstrategie mit messbaren Zielen vorlegen. Zu diesem Zweck sind außerdem Klimarisikoanalysen zu erstellen. Regelmäßiges Monitoring soll die Erreichung dieser Ziele überprüfen. Ferner werden auch die Länder beauftragt, eigene Klimaanpassungsstrategien vorzulegen und umzusetzen, die den jeweiligen lokalen

Gegebenheiten und Risiken gerecht werden. Das Gesetz zum Nachlesen finden Sie unter: www.recht.bund.de/bgbl/1/2023/393/VO.

GUT VERSICHERT

Grundsätzlich stellen Extremwetterereignisse neben den möglichen Gefahren für Leib und Leben immer auch großes Schadenspotenzial für Infrastrukturen, Gebäude und Fahrzeuge dar. In diesem Kapitel geht es daher darum, welche Schutzvorkehrungen private Haushalte treffen können und sollten, um ihr Hab und Gut vor Klimawandelfolgen zu schützen. Viele der Tipps richten sich in erster Linie an Eigentümer*innen. Für sie sollte der erste Präventionsschritt der Abschluss einer Wohngebäude- bzw. Elementarversicherung sein. Aber auch Mieter*innen können und sollten bestimmte Schutzmaßnahmen ergreifen. Das Minimum sollte eine Hausratversicherung sein, die extremwetterbedingte Inventarschäden absichert. Noch einen Schritt weiter geht eine Elementarversicherung für Hausrat. Diese sollte vor allem dann in Erwägung gezogen werden, wenn Sie in einem Risikogebiet leben. So oder so: Halten Sie Ihren Versicherer stets über Neuerungen auf dem Laufenden, so dass diese im Ernstfall mitabgedeckt sind.

KEINE BÖSEN ÜBERRASCHUNGEN

Ein zweiter wichtiger Schritt ist der verlässliche Erhalt von Wetterwarnungen. Stellen Sie sicher, dass Sie im Ernstfall umgehend informiert werden, z. B. mit der Installation der „WarnWetter-App“ und der „GesundheitsWetter-App“ des Deutschen Wetterdienstes (DWD), für iOS und Android verfügbar unter www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html. Auch die Warn-App des Bundes, „NINA“, hat die Wetterwarnungen

des DWD integriert, warnt aber zusätzlich noch vor anderen möglichen Gefahren: www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html. Bedenken Sie jedoch, dass Extremwetterereignisse mitunter spontan auftreten können und die Vorwarnzeit recht kurz sein kann. Ein weiterer essentieller Schritt sollten daher Präventionsmaßnahmen an Wohnhaus und Grundstück sein. Bei baulichen Anpassungsmaßnahmen sollten Sie im Zweifel stets eine/n Sachverständige/n zu Rate ziehen.

HITZE & DÜRRE

Hohe Temperaturen und Bodentrockenheit sind eine unmittelbare Folge des menschengemachten Klimawandels. Tritt beides über einen längeren Zeitraum auf, werden Lebewesen auf eine harte Probe gestellt. Ganze Landschaften können austrocknen, Böden verhärten und die Fähigkeit zur Verdunstung von Wasser verloren gehen. Gleichzeitig kann der Grundwasserspiegel sinken und Kleingewässer vorübergehend sogar austrocknen. Vor allem Städte leiden aufgrund des hohen Versiegelungsgrades unter Hitze. Umso mehr lohnt es, rechtzeitig in den Schutz Ihres Heimes zu investieren. Mit folgenden Maßnahmen sind Sie auf der richtigen Seite:

HINWEIS: Alle Maßnahmen zum gesundheitlichen Hitzeschutz finden Sie im zweiten Kapitel dieses Ratgebers.

SONNENSCHUTZ

- Sofern nicht gegeben, statten Sie Fenster und Türen mit intakten Außenjalousien, Fenster- oder Rollläden aus, um Innenräume vor Sonneneinstrahlung und Hitze einwirkung zu schützen. Außen angebracht ist Sonnenschutz am wirksamstem. Mieter*innen sollten Vermieter*innen auf Lösungs-



möglichkeiten ansprechen. Die Hitzebelastung nimmt übrigens mit jedem Stockwerk zu.

- Beschatten Sie Aufenthaltsflächen im Freien wie Balkone oder Terrassen mit geeigneten Überdachungen, Markisen, Sonnensegeln oder Begrünung.

ISOLIERUNG

- Prüfen Sie regelmäßig, ob die Dämmung bzw. Isolierung Ihres Wohnhauses intakt ist. Starke UV-Strahlung kann Dichtungen, Dachbahnen und Isolierungen auf Dauer spröde machen. Nachrüsten lohnt sich in der Regel, da so langfristig Energiekosten reduziert werden können. Zudem steigt die Wohnqualität sommers wie winters durch ein verbessertes Raumklima.
- Kontrollieren Sie Ihre Fassade nach jedem Hitzesommer. Durch starke Trockenheit kann der Boden austrocknen und sich absenken, was zu Spannungen im Fundament führen kann. Schlimmstenfalls können Risse in Wänden und Fassaden entstehen. Auch Holzbauteile können sich bei Hitze verziehen.
- Profitieren Sie vom sogenannten „Albedo-Effekt“: Helle Fassaden- und Dachfarben reflektieren mehr Sonnenlicht und schützen Ihr Heim zusätzlich vor Überhitzung.

GARTEN & AUSSENBEREICHE

- Bewässern Sie Beete, Hecken, Sträucher und Rasenflächen bedarfsorientiert und effizient mit Tropfbewässerung. Der beste Zeitpunkt ist frühmorgens, nie bei direkter Sonneneinstrahlung und Wind. Von abendlicher Bewässerung ist sommers abzuraten, da Wasser auf erwärmtem Boden rasch verdunstet.
- Ergreifen Sie regelmäßig relevante Bodenschutzmaßnahmen wie z. B. Mulchen, Auflockern („Aerifizieren“), Mulden, Beschattung und Begrünung. Setzen Sie bei letzterem bevorzugt auf heimische, hitzeresistente Bodendecker. Auch Ihrem Rasen dürfen Sie etwas mehr Länge gönnen. Ziel sollte stets sein, die Wasseraufnahmekapazität Ihres Bodens zu erhöhen. Mehr Grünvolumen verbessert zudem das Mikroklima.
- Schützen Sie (junge) Bäume mit spezieller Stammschutzfarbe vor Sonnenschäden (Stammrisse). Nutzen Sie in heißen Sommern ggf. zusätzlich Bewässerungsbeutel. Sie geben konstant und über viele Stunden Feuchtigkeit an den Baum ab, Verdunstung wird verhindert. Helfen Sie auch betroffenen Straßenbäumen in Ihrer Nachbarschaft („Gießpatenschaft“) – sie danken es mit

ihrem Beitrag zur Kühlung Ihres Quartiers.

- Sammeln und speichern Sie Regenwasser in Regentonnen, Zisternen oder anderen Systemlösungen zur Bewässerung Ihres Gartens. Mit einer Regenwassernutzungsanlage und/oder großen Versickerungsflächen können Sie sich in manchen Städten und Kommunen von Niederschlagswassergebühren befreien lassen – erkundigen Sie sich.
- Sichern Sie Ihr Wohnhaus gegen Wald- und Flächenbrände ab. Auch diese treten während Hitze- und Dürreperioden häufiger auf. Prüfen Sie, ob Dach und Fassade feuerfest sind, halten Sie Löschquellen einsatzbereit und vermeiden Sie leicht brennbare Materialien wie z. B. Gartenschnitt, Schutt oder Brennholz in unmittelbarer Hausnähe.

AUTO

UV-Strahlung und Hitze setzen Fahrzeugen zu. Parken Sie diese möglichst im Schatten. Alternativ kann eine Plane Schäden an Lack und Gummiteilen verhindern. Kontrollieren Sie regelmäßig die Kühlflüssigkeit und warten Sie Ihre Klimaanlage. Kontrollieren Sie regelmäßig den Reifendruck, da sich Reifen bei Hitze dehnen können und somit anfälliger für Schäden werden.



STARKREGEN & STURM

Durch den Klimawandel steigt insbesondere in der warmen Jahreszeit das Schadensrisiko durch Starkregen. Dabei treffen in kurzer Zeit enorme Mengen Wasser auf trockenharte bzw. rasch gesättigte Böden. Der individuelle Gefährdungsgrad hängt stark von den lokalen Gegebenheiten ab, etwa der Wohnlage in Geländesenken oder dem örtlichen Versiegelungsgrad. Es wird davon ausgegangen, dass auch Stürme hierzulande künftig häufiger und zugleich heftiger auftreten werden – mit großen regionalen Unterschieden. Das können Sie tun, um Haus und Hof zu schützen:

DACH & FASSADE

- Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen und insbesondere nach Stürmen, ob das Dach Ihres Wohnhauses, Schornsteine sowie Neben- und Vordächer intakt sind, beispielsweise keine Ziegel fehlen oder locker sind. Nehmen Sie ggf. ein Fernglas zur

Hand. In Risikogebieten könnten spezielle Sturmklammern für Sie infragekommen.

- Warten bzw. reinigen Sie Regenrinnen und Fallrohre mindestens ein- bis zweimal pro Jahr von Laub und Unrat (v.a. im Herbst und nach Extremwetter). Kann Regenwasser nicht richtig abfließen, so kann Feuchtigkeit ins Dach oder die Fassade eindringen und dort Nässeschäden hinterlassen. Schnelle Abhilfe bieten z. B. Laubfanggitter.
- Schaffen Sie unterhalb von Notüberläufen geeignete Sickergruben, die überschüssiges Regenwasser schnell in tiefere Erdschichten ableiten.
- Kontrollieren Sie ebenfalls regelmäßig die Fassaden Ihres Wohnhauses sowie von Nebengebäuden auf mögliche Beschädigungen. Handeln Sie schnell im Falle eines Defekts, um Nässeschäden zu vermeiden.
- Prüfen Sie, ob sich Ihr Dach oder Ihre Fassade („vertikale Gärten“) für Begrünung eignen könnte.

RISIKO FLACHDACH

Auf (alte) Flachdächer gilt es bei Starkregengefahr besonders zu achten. Sie sollten unbedingt ein Gefälle haben und am tiefsten Punkt über mindestens einen Notüberlauf bzw. „Wasserspeicher“ verfügen. Das regelmäßige Freihalten des Abflusses ist hier besonders wichtig, um eine Ansammlung des Wassers und damit hohen Druck auf die Traglast zu vermeiden.

Sie kann Hitzeschutz, Wärmedämmung, Wasserspeicher und Luftverbesserer in einem sein. Dauerhaft niedrigere Energiekosten können den Investitionsaufwand reduzieren. Zudem bezuschussen einige Städte und Kommunen entsprechende Maßnahmen – fragen Sie nach. Wichtig: fachliche Begleitung ist unerlässlich für Gründächer (Statik!). Auch sie benötigen einen Notüberlauf und ggf. einen Schutz gegen Verwehungen.

- Gewitter werden aufgrund der Erderwärmung ebenfalls häufiger und heftiger. Lassen Sie daher auch Ihren Blitzschutz überprüfen, wenn dies längere Zeit nicht geschehen ist.

FENSTER & TÜREN

- Stellen Sie grundsätzlich sicher, dass Fenster und Türen ausreichend abgedichtet sind (keine Zugluft).
- Machen Sie im Fall von Sturm, Starkregen oder Hagel von Schutzvorrichtungen wie Fensterläden Gebrauch. Doch Achtung: Gewöhnliche Kunststoff-Jalousien schützen zwar vor Regen, können jedoch durch Hagel beschädigt werden. Steht ohnehin ein Austausch an, setzen Sie auf hagelfeste Modelle.
- Halten Sie insbesondere Dachfenster und sogenannte Lichtkuppeln geschlossen und prüfen Sie, ob der Einbau wasserdichter Modelle bzw. von Sicherheitsglas infrage kommt. Moderne Häuser verfügen teilweise sogar über Sensoren, die die Fenster bei Regen automatisch verschließen („Smart Home“).
- Stellen Sie sicher, dass Lichtschächte und Kellerzugänge ausreichend abgedeckt sind bzw. über einen intakten Wasserablauf verfügen. Rüsten Sie ggf. nach.



ACHTUNG HAGEL

Als Folge der Erderwärmung werden häufigere und schwerere Hagelschläge (Körner von mehr als 5cm Durchmesser) in Europa wahrscheinlicher. Das gefährdet nicht nur Ernten, sondern verursacht enorme Schäden an Gebäuden, Fahrzeugen und Outdoor-Gegenständen wie Gewächshäuser, Photovoltaikanlagen und Wallboxen – und damit hohe Reparaturkosten. Es lohnt sich daher, Hagelschäden rechtzeitig vorzubeugen, etwa durch Verwendung hagelbeständiger Baumaterialien sowie spezieller Schutzabdeckungen, -Gitter und -Netze für wichtige Objekte. Machen Sie eine Bestandsaufnahme und prüfen Sie, ob und wo Hagelschutz Sinn machen könnte.

GARTEN & AUSSENBEREICH

- Bewahren Sie Outdoor-Gegenstände wie Gartenmöbel und -geräte, Deko und Mülltonnen sturmsicher auf, insbesondere wenn Sie in einem Risikogebiet leben. Selbst kleine Gegenstände können bei starkem Wind zu gefährlichen Geschossen werden.
- Lassen Sie Bäume auf Ihrem Grundstück regelmäßig auf Standfestigkeit prüfen, um Bruch- und Sturzgefahren zu minimieren. Vielen Arten hat der Trockenstress der vergangenen Jahre zugesetzt. Bruch- und umsturzgefährdete Bäume und Äste sollten so schnell wie möglich gefällt bzw. beschnitten werden. Sprechen Sie ggf. mit angrenzenden Nachbar*innen.
- Sofern Sie eine Garage oder Carport besitzen, nutzen Sie diese konsequent zum geschützten Unterstand von Fahrzeugen und ggf. weiteren Gerätschaften.
- Überlegen Sie, ob Ihr Grundstück Möglichkeiten zur Entsiegelung bietet, um mehr Versickerungsflächen zu schaffen und Staunässe zu vermeiden. Beispielsweise könnten Steingärten reduziert, Asphalt-Wege durch Rindenmulch bzw. Holzhäcksel ersetzt oder betonierte Einfahrten mit Rasengittersteinen bestückt werden. Einige Städte und Kom-

munen fördern entsprechende Maßnahmen – fragen Sie nach.

- Gerade wenn das Risiko hoch ist: Prüfen Sie, ob Entwässerungs- bzw. Versickerungssysteme wie Drainagerohre, Sickerschächte und Rigolen sinnvoll für Sie sein könnten. Ältere Häuser verfügen seltener über entsprechende Schutzmaßnahmen.
- Halten Sie auf Balkonen und Terrassen ggf. Sandsäcke bereit, wenn diese überschüssiges Wasser schlecht ableiten. Diese können Sie im Ernstfall zum Schutz vor Türen legen, um plötzlichen Wassereintritt zu verhindern.



UNTERWEGS

- Es sollte sich von selbst verstehen: Meiden Sie bei Sturm, Gewitter, Starkregen und Hagel den Aufenthalt im Freien. Vor allem in Wald oder Park könnten morsche Äste brechen und sogar ganze Bäume umstürzen oder entwurzelt werden. Es droht Lebensgefahr!
- Parken Sie bei Starkregen lieber nicht in Tiefgaragen. Sie könnten im schlimmsten Fall volllaufen. In Verbindung mit Strom droht dann Lebensgefahr!
- Befahren Sie bei Starkregen und Hochwasser keine Tunnel und betreten Sie keine Unterführungen. Suchen Sie so schnell wie möglich einen sicheren Ort auf.



WILDTIERE UNTER DRUCK

Während Hitze- und Dürrephasen finden Wildtiere mancherorts nicht mehr genügend Wasser. Indem Sie flache Tränken an schattigen Plätzen im Garten, auf der Terrasse oder am Balkon bereitstellen, helfen Sie Amsel, Igel & Co. durch die Durststrecke. Damit auch Insekten wie Biene und Hummel trinken können, sollten Sie zusätzlich kleine Lande-Steine in den Schalen auslegen. Bitte reinigen Sie die Gefäße täglich mit heißem Wasser, um die Entstehung von Mücken und die Verbreitung von Krankheitserregern zu verhindern.

HOCHWASSER & ÜBERSCHWEMMUNGEN

Klimawandelbedingt werden Hochwasser und Überschwemmungen häufiger. Besonders Eigentümer können und sollten bestimmte Vorkehrungen treffen – dies gilt einmal mehr, wenn Sie in einem Risikogebiet leben. Im Übrigen sind Personen, die in Hochwasserrisikogebieten leben, gesetzlich dazu verpflichtet, im Rahmen des Möglichen und Zumutbaren geeignete Schutz- und Vorsorgemaßnahmen zu ergreifen. So gewinnen Sie an Sicherheit:

KELLERSCHUTZ

(gilt gleichermaßen für Starkregen)

- Stellen Sie sicher, dass alle Wasseranschlüsse und Toiletten Ihres Hauses (v. a. im Keller/Souterrain) über funktionstüchtige Rückstauklappen verfügen. Rückstauverschlüsse sollten regelmäßig geprüft und gewartet werden, um einen Rückstau aus dem Abwasserkanal zu verhindern.
- Halten Sie Kellerfenster- und Türen stets geschlossen. Leben Sie in einem Risikogebiet, sollten Sie über den Einbau wasserdichter Fenster und Türen nachdenken.
- Lagern Sie Gegenstände und Maschinen im Keller bzw. Souterrain erhöht. Wichtige Objekte sollten im Obergeschoss aufbewahrt werden.
- Sorgen Sie für wasserfest versiegelte Außenwände – vor allem dann, wenn Sie in einem Risikogebiet leben.
- Prüfen Sie, ob zusätzliche Bodenschwellen für die Eingänge Ihres



Wohnhauses realisierbar wären und rüsten Sie ggf. nach.

- Verfügt Ihr Wohnhaus über eine Ölheizung? Stellen Sie unbedingt sicher, dass Tank und Brenner vor eintretendem Wasser geschützt sind, etwa durch eine Auftriebsicherung. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie dringend nachrüsten. Dabei gilt es abzuwägen, ob nicht direkt der Umstieg auf eine klimafreundlichere Alternative (z. B. Wärmepumpe) erfolgen sollte (s. aktuelle Gesetzeslage).
- Sorgen Sie ggf. für eine wasserabweisende Beschichtung Ihrer Kellerwände und -Böden.
- Halten Sie für den Ernstfall eine funktionstüchtige Tauchpumpe vor, um ggf. eindringendes Wasser ableiten zu können. Klären Sie alternativ ab, ob Sie im Bedarfsfall ein Gerät von Ihren Nachbar*innen leihen könnten.
ACHTUNG: Höchste Vorsicht ist geboten, wenn bereits Wasser eingedrungen ist und sich elektrische Geräte in Betrieb befinden. Das Wasser könnte bereits Strom führen, bei Kontakt droht akute Lebensgefahr. Betreten Sie überflutete Räume daher unter keinen Umständen. Befindet sich der Sicherungskasten oberhalb des überfluteten Bereichs, schalten Sie den Strom sofort ab. Rufen Sie die Feuerwehr (112). Sie

kann Stromgefahren feststellen und Wasser abpumpen.

HOCHWASSERSCHUTZ

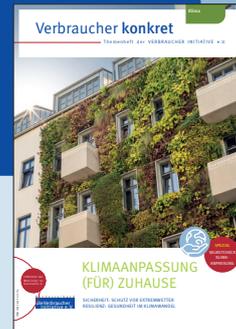
- Halten Sie Sandsäcke, feste oder mobile Barrieren (Dammbalken) in ausreichendem Maß vorrätig.
- Stellen Sie sicher, dass potenzielle Umweltschadstoffe (Chemikalien, Kraftstoffe etc.) hochwassersicher gelagert sind, um Kontamination zu verhindern.
- Bewahren Sie wichtige Dokumente und Wertsachen an einem hochwassersicheren Ort (z. B. oberste Etage, digitale Cloud) auf.

NOTFALLVORSORGE

- Prüfen Sie, ob es für Ihren Wohnort einen behördlichen Evakuierungsplan für den Fall eines Hochwassers gibt. Wenn ja, machen Sie sich damit beizeiten vertraut.
- Installieren Sie die für Ihre Region gültige App der Hochwasserzentralen für iOS und Android (unter www.hochwasserzentralen.de/).
- Halten Sie wichtige Kontakte und Notfallnummern griffbereit und sorgen Sie dafür, dass alle Haushaltsmitglieder Zugang dazu haben. Besprechen Sie auch, wie Sie sich im Ernstfall verhalten müssen (z. B. Sammelpunkt festlegen) und welche Nachbar*innen Hilfe benötigen könnten (z. B. alleinstehende Ältere).
- Halten Sie ein Not-Gepäck mit allem Wichtigem (Medikamente, Hygieneartikel, Wechselkleidung etc.) griffbereit, das Sie mitnehmen können, wenn Sie im Ernstfall schnell Ihr Wohnhaus verlassen müssen.

Die **SCHWAMMSTADT** ist ein innovatives Konzept aus dem Bereich der urbanen Klimaanpassung und zielt darauf ab, Städte widerstandsfähiger gegen Extremwetterereignisse wie Starkregen und Überschwemmungen zu machen. Dabei wird eine Stadt so umgestaltet, dass sie – ähnlich einem Schwamm – mehr Regenwasser aufnimmt, speichert und nach und nach abgibt. Durch Dachbegrünungen, Rückhaltebecken, Regenwassergärten und entsiegelte, durchlässigere Böden kann mehr Wasser versickern und zugleich das Mikroklima verbessert werden. Eine Schwammstadt schützt ihre Bewohner*innen wirksam vor Überschwemmungen und unterstützt die Anpassung an den Klimawandel.

SELBSTCHECK KLIMAANPASSUNG



Wie gut ist Ihr Haushalt in Sachen Extremwetterschutz und gesundheitlicher Klimaanpassung vorbereitet? Das von der VERBRAUCHER INITIATIVE durchgeführte Reallabor „Klima ändert Dich!“ mit 30 Haushalten hat gezeigt: So gut wie alle Haushalte haben Verbesserungsbedarf. Machen Sie jetzt den Selbsttest mithilfe unserer Checkliste und erfahren Sie, wie Sie Ihre Sicherheit erhöhen können.

TEIL I: EXTREMWETTERSCHUTZ

RISIKO EINSCHÄTZEN: HITZE

Rufen Sie den Online-Rechner des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK) auf: <https://is.gd/tXbgzA>. Machen Sie sich zunächst mit dessen Funktionen vertraut. Wählen Sie dann unter Einstellungen den Zeitraum „10 Jahre“ aus. Wählen Sie dann unter Parameter zuerst „Maximaltemperatur“, dann „Heiße Tage“ aus. Bewegen Sie für jeden ausgewählten Parameter den Zeitstrahl ganz unten durch Anklicken vor und zurück. Schauen Sie parallel auf der zugehörigen Landkarte, welche Veränderungen sich mit der Zeit für Ihre Region ergeben haben bzw. künftig werden. Wählen Sie zum Schluss unter Einstellungen verschiedene Szenarien (von ‚2 Grad‘ bis ‚Worst Case‘) aus und schauen Sie, was sich jeweils verändert.

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

■ SONNENSCHUTZ

- Sind Fenster und Türen mit intakten Außenjalousien, Rollläden o. ä. ausgestattet?
- Kommen Thermo-Vorhänge, isolierende Plissees und/oder reflektierende Fensterfolien zum Einsatz?
- Sind Aufenthaltsflächen im Freien wie Balkon oder Terrasse ausreichend beschattet (z. B. Überdachung, Markise, Sonnensegel, Begrünung)?

■ ISOLIERUNG & LÜFTUNG

- Verfügt Ihr Wohnhaus über ausreichende Dämmung (Wände, Dach, Fußböden)?
- Verfügt Ihre Wohnung über eine (energieeffiziente) Klimaanlage?
- Nutzen Sie (mobile) Ventilatoren?
- Wird nachts (quer)gelüftet, um die Innenräume abzukühlen?

■ GARTEN & AUSSENBEREICH (SO FERN VORHANDEN)

- Werden Pflanzen und Rasenflächen effizient bewässert (z. B. Tropfbewässerung)?
- Werden Bodenschutzmaßnahmen (z. B. Entsiegelung, Mulchen, Auflockern, Beschattung, Begrünung mit hitzeresistenten Pflanzen) angewendet?
- Gibt es Regentonnen, Zisternen o.ä. zur Nutzung von Regenwasser?

■ BRANDSCHUTZ

- Ist Ihr Wohnhaus auf Wald- oder Flächenbrände vorbereitet (z. B. feuerresistentes Dach/Fassade, einsatzbereite Wasserquellen, Freihalten von brennbaren Materialien rund um das Haus)?
- Nutzen Sie (lokale) Wetter- und Warnsysteme (z. B. Apps), um frühzeitig über mögliche Gefahren informiert zu werden?

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



RISIKO EINSCHÄTZEN: STARKREGEN & STURM

Rufen Sie erneut den Online-Rechner des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK) auf: <https://is.gd/tXbgzA>. Wählen Sie unter Einstellungen wieder den Zeitraum „10 Jahre“ und unter Parameter zuerst „Starkniederschlag“, dann „Andauer Tage mit Starkniederschlag“ aus. Bewegen Sie für jeden ausgewählten Parameter den Zeitstrahl ganz unten durch Anklicken vor und zurück. Schauen Sie parallel auf der zugehörigen Landkarte, welche Veränderungen sich mit der Zeit für Ihre Region ergeben haben bzw. künftig werden. Wählen Sie unter Einstellungen nun verschiedene Szenarien (von „2 Grad“ bis „Worst Case“) aus und schauen Sie, was sich jeweils verändert. Rufen Sie als nächstes die GDV-Karten unter Sachversicherung <https://tinyurl.com/dwzebz76> auf (zu finden ganz unten auf der Seite bzw. unter „Karten“). Schauen Sie nach, wie stark Ihre Region/Ihr Wohnort betroffen ist.

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

■ DACH & FASSADE

- Ist das Dach Ihres Wohnhauses intakt bzw. dicht (keine losen Ziegeln etc.)? ja teilweise nein
- Sind Regenrinnen und Fallrohre gewartet bzw. frei von Unrat und mit Notüberläufen ausgestattet? ja teilweise nein
- Sind sämtliche Fassaden unbeschädigt und gut isoliert? ja teilweise nein
- Sind Dach und/oder Fassade begrünt? ja teilweise nein

■ FENSTER & TÜREN

- Sind Fenster und Türen ausreichend abgedichtet (z. B. keine Zugluft)? ja teilweise nein
- Gibt es Schutzvorrichtungen für (Dach)Fenster und Lichtkuppeln (Fensterläden, Sicherheitsglas etc.)? ja teilweise nein
- Sind Kellerschächte und -Zugänge abgedeckt bzw. mit Abflüssen ausgestattet? ja teilweise nein

■ GARTEN & AUSSENBEREICH (SOFERN VORHANDEN)

- Sind Outdoor-Gegenstände wie Möbel, Geräte und Mülltonnen bei Sturm gesichert? ja teilweise nein
- Sind gefährdete Objekte im Freien ausreichend vor Hagelschäden geschützt? ja teilweise nein
- Werden Bäume regelmäßig geprüft bzw. beschnitten, um Bruch- und Umsturzgefahren zu minimieren? ja teilweise nein
- Gibt es eine Garage/Carport zum geschützten Unterstand von Fahrzeugen? ja teilweise nein
- Wurden Maßnahmen zur Entsiegelung getroffen, um mehr Versickerungsflächen zu schaffen, oder wurden Entwässerungssysteme (z. B. Drainagen, Rigolen) installiert? ja teilweise nein

■ NOTVERSORGUNG

- Gibt es eine Notstromversorgung für den Fall eines Stromausfalls (z. B. Generator, Notstromaggregat)? ja teilweise nein
- Halten Sie ein Notfallset (z. B. Taschenlampe, Erste-Hilfe-Materialien, Radio, Telefonnummern) parat? ja teilweise nein
- Füllen Sie regelmäßig Vorräte (Trinkwasser, haltbare Lebensmittel, wichtige Medikamente) auf? ja teilweise nein

RISIKO EINSCHÄTZEN: HOCHWASSER

Sie möchten wissen, wie groß Ihr Hochwasserrisiko ist? Rufen Sie das Geoportal https://geoportal.bafg.de/karten/HWRM_Aktuell/ der Bundesanstalt für Gewässerkunde auf und lesen Sie sich die Informationen zur Anwendung durch. Bestätigen Sie per Klick die Kenntnisnahme und schließen Sie den Prozess mit „ok“ ab. Machen Sie sich mit den verschiedenen Funktionen des Portals vertraut. Suchen Sie durch Heranzoomen Ihren Wohnort heraus und prüfen Sie, ob und zu welchem Grad ein Hochwasserrisiko besteht. Über „Kartensteuerung“ können Sie nach verschiedenen Kategorien filtern.

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

■ KELLERSCHUTZ (GILT GLEICHERMASSEN FÜR STARKREGEN)

- Sind Rückstauklappen oder andere Schutzvorrichtungen im Abwassersystem installiert? ja teilweise nein
- Sind wichtige Gegenstände im Keller erhöht gelagert? ja teilweise nein
- Sind Kellerwände und -Böden wasserabweisend beschichtet? ja teilweise nein
- Sofern vorhanden: Sind Öltank und -brenner vor eintretendem Wasser geschützt? ja teilweise nein
- Gibt es eine funktionsfähige Tauchpumpe, um ggf. eindringendes Wasser abzuleiten? ja teilweise nein

■ AUSSENWÄNDE & FENSTER

- Sind die Außenwände wasserfest bzw. entsprechend versiegelt? ja teilweise nein
- Gibt es wasserdichte Fenster, v. a. im Kellerbereich? ja teilweise nein

■ HOCHWASSERSCHUTZ

- Sind Sandsäcke, mobile oder feste Barrieren vorhanden? ja teilweise nein
- Sind Chemikalien und Brennstoffe hochwassersicher gelagert? ja teilweise nein
- Sind wichtige Dokumente und Wertsachen hochwassersicher gelagert (z. B. oberste Etage, Cloud)? ja teilweise nein

■ NOTFALLVORSORGE

- Gibt es einen behördlichen Evakuierungsplan, der allen bekannt ist? ja teilweise nein
- Sind wichtige Kontakte und Notfallnummern bekannt und griffbereit? ja teilweise nein

TEIL II: GESUNDHEITSSCHUTZ

ZUHAUSE BEI HITZE – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

	ja	teilweise	nein
... lüften nachts / frühmorgens die Wohnung quer, um die Räume abzukühlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... halten Fenster und Türen tagsüber geschlossen und abgedunkelt (idealerweise mit isolierenden Rollos, Jalousien, Folien, Vorhängen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... messen regelmäßig die Temperatur der Innenräume und stellen sicher, dass 26° C nicht überschritten werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... können bei Bedarf* auf Ventilatoren (bis ca. 35 Grad wirksam) und/oder energieeffiziente Klimageräte zurückgreifen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... schalten E-Geräte aus und setzen bevorzugt auf „kalte Küche“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ermöglichen es vulnerablen Angehörigen, im kühlestem Raum der Wohnung zu schlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sorgen bei Bedarf für Abkühlung mit lauwarmen Duschen, kühlen Fußbädern und feuchten Wickeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sorgen dafür, dass Haus- und Nutztiere (sofern vorhanden) ebenfalls vor Hitze geschützt sind (z. B. mit Kühlmatten)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESSEN & TRINKEN BEI HITZE – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

	ja	teilweise	nein
... trinken über den Tag verteilt ausreichend viel kühle (aber nicht eiskalte) Flüssigkeit, idealerweise Mineralwasser, Schorlen, Tees?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... essen überwiegend leichte, wassereiche und gut verdauliche Kost (z. B. frisches Obst, Gemüse, Salate, Suppe) in mehreren kleinen Portionen über den Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... achten auf Ihren Elektrolythaushalt, indem Sie vor allem bei vermehrtem Schwitzen salzhaltige Snacks oder eine Tasse Brühe zu sich nehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verzichten weitgehend auf Alkohol, Kaffee und Zucker, die dem Körper zusätzlich Wasser entziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... achten besonders auf adäquate Kühlung von verderblichen Lebensmitteln und vermeiden das Unterbrechen von Kühlketten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... prüfen Lebensmittel öfter auf Verderblichkeit, Schädlingsbefall und reinigen diese vor Verzehr besonders gründlich (Grund: Beschleunigte Bakterienvermehrung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UNTERWEGS & DRAUSSEN BEI HITZE – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

	ja	teilweise	nein
... meiden die direkte Sonne, vor allem während der Mittagszeit (ca. 11-15 Uhr)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... halten sich draußen überwiegend im Schatten auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... führen unterwegs ausreichend Getränke mit sich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... prüfen v.a. an Frühling- und Sommertagen den UV-Index für Ihren Standort (z. B. mit einer App)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verwenden im Freien Sonnencreme mit ausreichend hohem Schutz vor hautschädlicher UVA- und UVB-Strahlung und bleiben nicht länger in der Sonne als der Schutz erlaubt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tragen bei (intensiver) Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung mit Krempe / Schirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tragen bei (intensiver) Sonneneinstrahlung eine Sonnenbrille mit UV-Schutz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tragen lockere und idealerweise helle Baumwoll-, Viskose-, Leinen- oder – noch besser – spezielle UV-Kleidung (inkl. Badekleidung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... lassen niemals Personen und Tiere in einem überhitzten Auto warten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verzichten bei (extremer) Hitze weitgehend auf körperlich anstrengende Tätigkeiten / Sport und verlegen diese ggf. auf die kühleren Morgen- und Abendstunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IN DER NATUR – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

	ja	teilweise	nein
... meiden den Aufenthalt im Freien während Sturm, Gewitter und anderer Unwetter, insbesondere in Wald oder Park aufgrund von Umsturz- und Bruchgefahren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... informieren sich vor dem Baden in Seen, Flüssen und am Meer über die aktuelle Wasserqualität (Grund: hitzebedingt können sich Bakterien, Keime und giftige Algen stark vermehren)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... schützen sich ausreichend vor Mücken- und Zeckenstichen (Unterholz meiden, lange Kleidung, geschlossene Schuhe, Insektenschutzmittel, sich absuchen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Wenn es um die Gesundheit geht, kann der Gebrauch einer Klimaanlage schlichtweg notwendig werden. Allerdings führt vermehrte Nutzung zu steigendem Energieverbrauch, was wiederum Klimafolgen hat.

 = häufig vernachlässigte Maßnahmen (lt. Reallabor „Klima ändert Dich!“, 09/2024)

■ MEDIKAMENTE & GESUNDHEITSPRÄVENTION – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

Sofern regelmäßige Medikation notwendig: ist Ihnen bekannt, ob und wie diese Medikamente bei Hitze ihre Wirkung verändern oder verlieren können?

... lagern Medikamente stets kühl, dunkel und trocken?

Sofern Sie unter Pollenallergien leiden: Werden Maßnahmen ergriffen, um die Beschwerden zu lindern, z. B. Pollenflug-Vorhersagen, HEPA-Luftfilter, häufiges Durchwischen, ggf. Medikation?

... lassen Ihre Hautgesundheit regelmäßig von einer/einem Hautärzt:in kontrollieren?

... stärken Ihre körperliche Fitness und Belastbarkeit („Resilienz“) durch regelmäßige Bewegung, Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf?

... Prüfen idealerweise täglich die Ozon- und Feinstoffwerte für Ihren Standort, z. B. mit der kostenlosen App „Luftqualität“ des Umweltbundesamtes (UBA) und passen Tätigkeiten wie Lüften oder Sport daran an?

... versehen Fenster mit Insektengittern, um sich beim nächtlichen Lüften vor Mückensticken zu schützen?

... bekämpfen Schimmel und Schädlingsbefall in der Wohnung bzw. auf dem Grundstück so schnell wie möglich?

■ SCHNELLE HILFE

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein



• Verfügt Ihr Haushalt über ein vollständiges Erste-Hilfe-Set mit gültigem Haltbarkeitsdatum?

• Hält Ihr Haushalt im Falle eines Extremwetterereignisses zudem ein Notfallset bereit, z. B. mit Taschenlampe(n), Batterien, Hausapotheke, Radio?



• Füllen Sie regelmäßig Vorräte (Trinkwasser, haltbare Lebensmittel, wichtige Medikamente etc.) auf?

• Sind Ihnen selbst / Ihren Haushaltsangehörigen alle wichtige Notfallnummern bekannt?



• Kennen Sie die unterschiedlichen hitzebedingten Erkrankungen, z. B. Sonnenstich, Hitzschlag oder Hitzekollaps, und wissen, wie Sie im Ernstfall reagieren müssen (s. Tab. S. 15)?

• Können Sie Personen aus Ihrem Umfeld (z. B. ältere Nachbar*innen) bei Extremwetterereignissen Hilfe anbieten?

• Achten Sie im öffentlichen Raum bei Extremwetter auf Personen, die Hilfe gebrauchen könnten?

MACHEN SIE EINEN PLAN!

Der Selbst-Check hat Ihnen aufgezeigt, wo Sie in Sachen Klimaanpassung noch nachbesseren könnten? Halten Sie hier fest, was Sie künftig optimieren möchten:

Maßnahme	Dringlichkeit	benötigte Ressourcen	Umsetzung bis

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- www.klima-mensch-gesundheit.de
- www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/k/klimawandel-und-gesundheit
- www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Klimawandel_Gesundheit/Klimawandel_Gesundheit_node.html
- www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit
- <https://hitzeservice.de/>

Hinweis zur Sorgfaltspflicht: Dieser von der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband) entwickelte Selbst-Check dient einer ersten Einschätzung möglicher, klimawandel bedingter Risiken auf Basis Ihrer persönlichen Angaben ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Er ersetzt keinesfalls eine professionelle medizinische Beratung durch eine/n Ärzt:in sowie keine individuelle Beratung zu baulichen Maßnahmen durch Sachverständige.

GESUNDHEIT IM KLIMAWANDEL

Der voranschreitende Klimawandel hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Umwelt, auch unsere Gesundheit ist in hohem Maße davon betroffen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnete den Klimawandel bereits 2021 als „die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit“. Neben den physischen Gefahren, die von Extremwetterereignissen wie Stürmen und Überschwemmungen ausgehen, setzt vor allem Hitze Mensch und Tieren zu. Hitzewellen führen in Deutschland regelmäßig zu signifikant erhöhten Sterbe- bzw. Mortalitätsraten.

RISIKOFAKTOR HITZE

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) spricht von einer Hitzewelle, sobald die Temperatur an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen über 28° C liegt. Eine Warnung vor starker Wärmebelastung wird herausgegeben, wenn die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag bei 32° C und darüber liegt. Ab 38° C wird vor extremer Wärmebelastung gewarnt.

Generell lässt die menschliche Leistungsfähigkeit bei Hitze stark nach. Nur bei einer Körperkerntemperatur von 36 bis 37,5° C funktioniert der Organismus optimal. Bei höheren Temperaturen reagieren Hirn und Herz-Kreislauf-System bereits empfindlich. Hitzestress steht zudem in engem Zusammenhang mit der sogenannten

Kühlgrenztemperatur. Diese

beschreibt den Punkt, an dem der Körper durch Schwitzen nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Wärme abzugeben, um seine Temperatur zu regulieren. Ein kritischer Zustand tritt in der Regel ab etwa 35° C Umgebungstemperatur und hoher Luftfeuchtigkeit ein, bei

besonders hoher Luftfeuchtigkeit möglicherweise schon früher. Der menschengemachte Klimawandel, der sowohl höhere Durchschnittstemperaturen als auch feuchtere Bedingungen begünstigt, erhöht die Gefahr von Hitzestress erheblich.

Bestimmte Personengruppen sind stärker durch Hitze gefährdet als andere. Dazu zählen:

- Babys und Kleinkinder
- Schwangere (Anm.: während Hitzewellen nehmen u. a. Frühgeburten zu)
- Menschen ab 65 Jahren (v. a. alleinstehende Hochbetagte)
- Immungeschwächte und chronisch Erkrankte (v. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenleiden, Demenz)

- Menschen mit Behinderungen sowie Pflegebedürftige
- Menschen, die überwiegend im Freien arbeiten (z. B. Ernte, Bau)
- Adipöse Menschen
- Obdachlose
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen (z. B. Betablocker, Psychopharmaka)
- Menschen unter Alkohol- und Drogeneinfluss

Studien zeigen zudem, dass einkommensschwächere Menschen aufgrund schlechterer Wohnverhältnisse und geringerer finanzieller Mittel oft stärker von Hitzewellen betroffen sind. Hitzestress ist zudem nicht nur ein enormes gesundheitliches Risiko, sondern auch ein volkswirtschaftliches. So belegen etwa Krankenkassendaten, dass die Zahl an Krankentagen während Hitzephasen zunimmt.

ACHTUNG: Hitzebedingte Beschwerden können lebensbedrohlich sein! Frischen Sie Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse daher am besten alle paar Jahre auf. Arbeitgeber sollten Ersthelfer*innen im Betrieb ausbilden lassen. bereits ab zwei bis 20 anwesenden Beschäftigten ist laut Arbeitsschutzgesetz mindestens eine/e Ersthelfer*in Pflicht.

Selbst bei einem moderaten Klima-Szenario rechnen Experten*innen mit erheblichen gesundheitlichen Auswirkungen für die Gesellschaft. Die Verschärfung der Klimawandelfolgen könnte dazu führen, dass die Ausübung mancher Tätigkeiten in bestimmten Jahres-

und Tageszeiten nicht mehr oder nur noch eingeschränkt möglich sein wird. Flexibles Arbeiten, Nachtbaustellen oder die Ausweitung von Öffnungszeiten auf kühlere Nachtstunden sind denkbare Szenarien.

IN DER WOHNUNG

An Hitzetagen kann die Temperatur je nach Lage und Zustand des Wohnhauses auch in den Innenräumen unangenehm ansteigen und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Um sich selbst und Ihre Haushaltsangehörigen vor Hitzeschäden zu schützen, sollten Sie in diesem Fall frühzeitig aktiv werden und gezielt gegensteuern. Das gilt einmal mehr, wenn Haushaltsmitglieder zu den betroffenen Personengruppen zählen. Folgende Maßnahmen schaffen Abhilfe:

- Messen Sie mehrmals täglich die Temperatur Ihrer Innenräume. 26° C sollten idealerweise nicht überschritten werden.
- Lüften Sie in den kühlen Nachtstunden bzw. frühmorgens Ihre Wohnung quer und erzeugen Sie so Durchzug, um möglichst alle Räume abzukühlen. Achtung: Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt in der Nähe offener Fenster spielen!
- Halten Sie Fenster und Türen geschlossen, sobald die Außentemperatur zu steigen beginnt. Dunkeln Sie diese zusätzlich mithilfe isolierender Rollos, Jalousien, Plissees oder speziellen Thermovorhängen ab. Eine schnelle (und



TROPISCHE NÄCHTE

Was wie ein Schlager-Titel klingt, hat einen ernsten Hintergrund: Gemeint sind Nächte, in denen die Lufttemperatur zu keinem Zeitpunkt unter 20° C sinkt. Sie folgen in der Regel auf sehr heiße Tage mit Temperaturen über 30° C und treten insbesondere in Städten („Hitzeeinseln“) auf. Findet trotz Lüftens selbst nachts keine Abkühlung statt, gerät der Körper in Dauerstress. Das gefährdet insbesondere die zuvor genannten vulnerablen Gruppen.



kostengünstige) Lösung könnten zudem spezielle Fensterfolien oder auch herkömmliche Rettungsdecken („Gold-Silber-Folie“) sein, die ins Fenster geklebt oder gespannt werden.



- Schalten Sie Elektrogeräte vollständig aus, wenn Sie diese nicht benutzen. Viele Geräte geben sogar noch im Stand-by-Modus Wärme ab. Es kann ratsam sein, an heißen Tagen zudem auf „kalte Küche“ zu setzen, um die Wärmeabgabe von Herd und Backofen zu vermeiden.
- Räumen Sie Teppiche und Läufer vorübergehend beiseite, da sie in ohnehin schon aufgeheizten Innenräumen wie zusätzliche Wärmespeicher wirken können.
- Kühlen Sie Ihren Körper zwischendurch mit lauwarmen Duschen, kühlen Arm- und Fußbädern sowie feuchten Wickeln. Haben Sie auch das Wohlbefinden Ihrer Haushaltsmitglieder im Blick.
- Greifen Sie bei Bedarf auf (mobile) Ventilatoren zurück, um Luftbewegung und dadurch etwas Abkühlung auf der Haut zu erreichen. Handelsübliche Geräte sind in der Regel bis 35°C wirksam, bei höheren Raumtemperaturen lässt der Kühleffekt stark nach.
- In extremen Fällen kann der Einsatz (energieeffizienter) Klimageräte notwendig werden. Die Zieltemperatur sollte jedoch maximal sechs Grad unter der Außentemperatur liegen, um den Körper durch die Differenz nicht zu sehr zu belasten. Zu bedenken ist außerdem, dass die vermehrte Nutzung entsprechender Geräte zu einem erhöhten Energieverbrauch führt, was wiederum Klimafolgen hat.

FOLGENDE HITZEERKRANKUNGEN SOLLTEN SIE KENNEN:

TYP	HÄUFIGE SYMPTOME	HILFE
Hitzschlag (lebensbedrohlich)	Sehr hohe Körpertemperatur (über 40° C), Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen, starke Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Bewusstlosigkeit	Akute Lebensgefahr: Sofort Rettungsdienst/Notärzt:in rufen! Betroffene bis zum Eintreffen aus der Sonne bringen, Oberkörper leicht anheben, enge Kleidung lockern, Körper kühlen (z. B. kalte Umschläge), ggf. mit Ventilator belüften
Sonnenstich (hohe Gefahr)	Starke Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder -steifheit, Übelkeit, Erbrechen, Verwirrtheit, Lichtempfindlichkeit, manchmal Bewusstlosigkeit	In den Schatten bringen, Kopf und Nacken kühlen (z. B. feuchte Tücher), viel trinken, Bettruhe und Beobachtung; bei schwerer Symptomatik Notärzt:in alarmieren!
Hitzeerschöpfung (mittel bis hoch)	Schwere Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, Übelkeit, blasse Haut, erhöhter Puls, vermehrtes Schwitzen, manchmal Bewusstlosigkeit	Betroffene in den Schatten bringen, Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr sicherstellen (z. B. Wasser mit Elektrolytlösung), Körper mit kühlem Wasser abreiben, Bettruhe, enge Kleidung lockern; bei anhaltenden Symptomen ärztliche Hilfe holen
Hitzekollaps (mittlere Gefahr)	niedriger Blutdruck, kurzfristige Bewusstlosigkeit, blasse und kühle Haut	Kühlen, schattigen Ort aufsuchen, Betroffene flach hinlegen, Beine leicht anheben, Falls möglich salzhaltiges Wasser geben, ruhen lassen; bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage – Notärzt:in rufen!
Hitzekrämpfe (gering bis mittel)	Muskelkrämpfe, oft in den Beinen, verbunden mit starkem Schwitzen/Flüssigkeitsverlust	Schatten aufsuchen, Kühlen, Wasser und Elektrolyte zuführen, betroffene Muskeln leicht dehnen und massieren, ausruhen; bei anhaltenden Symptomen Ärzt:in aufsuchen
Sonnenbrand (gering bis mittel)	Heiße Rötung, Schmerzen und Brennen der Haut, in schweren Fällen Blasenbildung	Innenräume aufsuchen, betroffene Hautstellen in kaltem Wasser oder mit Kompressen kühlen, Feuchtigkeitslotion oder Aloe Vera auftragen, viel trinken, Sonne meiden; bei schweren Verbrennungen ärztliche Hilfe aufsuchen, v. a. Kinder
Hitzeausschlag (gering)	Juckende, rote Pickelchen oder Bläschen and schwitzenen Hautstellen	Haut kühlen und trocken halten (z. B. Talkumpuder), luftige Kleidung tragen, ggf. med. Salben





- Bei unangenehm feuchter Hitze kann ein Luftentfeuchter hilfreich sein. Er reduziert Luftfeuchtigkeit, was das Raumklima angenehmer macht.
- Oft leidet die Schlafqualität unter Hitze. Ermöglichen Sie es hitzegefährdeten Angehörigen deshalb an heißen Tagen im kühlestem Raum der Wohnung zu schlafen. Verwenden Sie ggf. nur Laken oder Bettbezüge zum Zudecken sowie leichte Schlafbekleidung aus Naturfasern. Eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche kann zusätzlich Abhilfe schaffen.



- Sorgen Sie dafür, dass Haus- und Nutztiere (sofern vorhanden) ebenfalls vor Hitze und Sonneneinstrahlung geschützt sind, z. B. mit speziellen Kühlmatten und ausreichend Trinkwasser. Für einige Arten kann das Scheren des Fells in Frage kommen – erkundigen Sie sich bei Ihrer/Ihrem Tierärzt:in.

TIPP

Setzen Sie zuhause auf Strom aus regenerativen Quellen, z. B. Produkte mit dem „Ok Power“- oder „Grüner Strom“-Siegel.



HILFE ANNEHMEN

Trotz aller Bemühungen kriegen Sie die Temperaturen in Ihrer Wohnung nicht in den Griff? Bitte klären Sie ab, ob Sie vorübergehend bei Familienangehörigen, Freund*innen oder Nachbar*innen unterkommen können. Ihre Gesundheit sollte jetzt an erster Stelle stehen. Übrigens: Immer mehr Städte und Kommunen in Deutschland haben mittlerweile sogenannte „Hitze-aktionspläne“ erarbeitet, die u. a. vorsehen, dass von Hitze Betroffene im Ernstfall klimatisierte öffentliche Orte („Kühlinseln“) wie z. B. Bibliotheken kostenlos aufsuchen können.

ESSEN & TRINKEN

Bei hohen Temperaturen steigt der Flüssigkeitsbedarf des Körpers. Dabei kommt es nicht nur auf die Menge, sondern auch die Wahl der Getränke an, damit der Körper besser mit der Hitze zurechtkommen kann. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich im Übrigen die körpereigene Funktion zur Temperaturregulierung. Durstgefühl und die Fähigkeit zu Schwitzen nehmen ab. Bei anhaltender Hitze kann Dehydration drohen. Achtung: Die erste Hitzewelle des Jahres ist für ältere Menschen besonders gefährlich, da sich der Körper erst an die neuen Temperaturen gewöhnen muss. Achten Sie in dieser Zeit besonders gut auf sich selbst und Ihre Mitmenschen. Neben regelmäßigem Trinken ist aber auch die Wahl von Lebensmitteln und die Zusammenstellung der Mahlzeiten an Hitzetagen entscheidend. Mit folgenden Maßnahmen sind Sie gut gewappnet:



- Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend viel lauwarme oder kühle (nicht eiskalte) Flüssigkeit, am besten Mineralwasser, Saftschorle, Kräuter- und Früchtetees. Idealerweise starten Sie schon direkt nach dem Aufstehen mit einem ersten Glas, um nächtliches Schwitzen auszugleichen. Darüber hinaus gilt: Trinken Sie, bevor der Durst kommt. Insgesamt sollten Sie auf 1,5 bis 2 Liter pro Tag kommen. Bei Hitze können gut und gerne 3 Liter und mehr zusammenkommen. Achtung: Bei Nieren- oder Herzleiden sollten Sie unbedingt mit ihrer/Ihrem Ärzt:in über die für Sie geeignete Trinkmenge sprechen.

- Führen Sie auch unterwegs immer ausreichend Getränke für alle Personen und Haustiere mit. Informieren Sie sich ggf. vorab über Nachfüll-Möglichkeiten wie öffentliche Trinkwasserspender.
- Essen Sie über den Tag verteilt überwiegend leichte, wassereiche und gut verdauliche Kost, z. B. frisches Obst, Gemüse, Salate, Suppen oder Kaltschalen in kleinen Portionen. Fetthaltige Lebensmittel sollten Sie meiden.
- Achten Sie auf Ihren Elektrolyt-Haushalt. Nehmen Sie bei vermehrtem Schwitzen salzhaltige Snacks oder Brühe zu sich.
- Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol, der dem Körper zusätzlich Wasser entzieht. Seien Sie auch bei koffeinhaltigen Getränken und Zucker maßvoller.
- Achten Sie an heißen Tagen besonders auf adäquate Kühlung von verderblichen Lebensmitteln und vermeiden Sie das Unterbrechen von Kühlketten. Angebrochenes sollte rasch verbraucht werden. Bei tierischen Produkten ist besondere Vorsicht geboten.
- Kontrollieren Sie Lebensmittelvorräte während Hitzephasen häufiger auf Verderblichkeit und Schädlingsbefall. Aufgrund der beschleunigten Bakterienvermehrung sollten Sie Lebensmittel wie Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich reinigen.
- Fällt es Ihnen an Hitzetagen schwer, das Haus zu verlassen, lassen Sie sich Lebensmittel oder Mahlzeiten liefern. Sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass Getränke und Lebensmittel in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.



UNTERWEGS & DRAUSSEN

Durch den Klimawandel nimmt die Zahl der Sonnenstunden deutlich zu. Dadurch verbringen wir tendenziell mehr Zeit im Freien – und setzen uns häufiger der Sonne aus. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, steigt dadurch. Gleichzeitig nimmt die Pollenbelastung zu und Schädlinge wie Zecken und Mücken breiten sich nach Norden aus.

SONNENSCHUTZ

- Sofern möglich, meiden Sie die direkte Sonne vor allem während der UV-intensiven Mittagszeit (ca. 11-15 Uhr). Ist dies unvermeidbar, halten Sie sich zumindest überwiegend im Schatten auf. Machen Sie öfter Pause.
- Prüfen Sie von April bis Oktober täglich den UV-Index für Ihren Standort, z. B. mit einer Wetter-App. Spätestens ab einem UV-Index von 3 sollten Sie Sonnenschutz verwenden.
- Verwenden Sie vor jedem Gang ins Freie Sonnencreme mit ausreichend hohem Schutz vor hautschädlicher UV-A- und UV-B-Strahlung. Gerade für hellere Hauttypen sollte es mind. Lichtschutzfaktor (LSF) 30 sein, für Kinder eher +50. Diesen sollten Sie 20-30 Minuten vor dem Rausgehen großzügig auf alle exponierten Hautstellen auftragen (vergessen werden oft z. B. Ohren, Füße und Glatze). Faustregel: Für den ganzen Körper einer erwachsenen Person sollten es 30-40 ml sein. Der Schutz sollte mehrmals täglich erneuert werden. Babys und Kleinkinder dürfen nie direkter Sonne ausgesetzt werden. Bleiben Sie nicht länger in der Sonne als Ihr Schutz es erlaubt. Es gilt die Formel: $LSF \times \text{Eigenschutz} =$



STÜRZEN VORBEUGEN



Dehydration kann Kopfschmerzen, Schwindel und in extremen Fällen Ohnmacht begünstigen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist also immer auch Sturzprävention. Bitte achten Sie an heißen Tagen besonders gut auf Ihr Wohlbefinden und das Ihrer (älteren) Mitmenschen!

Maximalzeit. Aufgrund verbreiteter Anwendungsfehler raten Expert*innen sogar nur zu 60 Prozent der Maximalzeit.

- Tragen Sie bei direkter Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung, am besten mit Krempe und Schirm. Für Babys und Kleinkinder ist ein Sonnenhut immer Pflicht!
- Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Achten Sie auf die Bezeichnungen „UV400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“. Übrigens: Blaue und grüne Augen sind empfindlicher gegenüber Sonnenlicht als braune und benötigen somit mehr Schutz.
- Tragen Sie an heißen und schwülen Tagen lockere, atmungsaktive Baumwoll-, Viskose-, Leinen- oder – noch besser – spezielle UV-Kleidung. Für letztere ist der sogenannte Ultraviolet Protection Factor, kurz UPF, entscheidend. Dieser Wert sollte mindestens bei 50 liegen. Orientierung beim Kauf liefert das UV STANDARD 801-Siegel. Übrigens: Nasse Kleidung sollten Sie rasch wechseln, da sie mehr UV-Strahlung durchlässt als trockene.
- Schützen Sie Ihre Haut besonders beim Baden: Tragen Sie spezielle UV-Badekleidung und cremen Sie exponierte Hautstellen nach jedem Aufenthalt im Wasser erneut ein. Das gilt einmal mehr für zarte Kinderhaut.



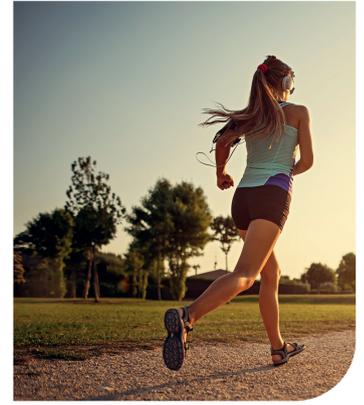
LUFTSCHADSTOFFE

Wärmere Sommer und anhaltende Hitzewellen begünstigen die Bildung und Konzentration von bodennahem Ozon. Trockenheit und Flächenbrände wiederum erhöhen die Staub- bzw. Feinstaubkonzentration im Sommer. Bereits mittelhohe Ozon-Werte stehen mit steigenden Herzinfarkttraten in Verbindung, Feinstaub wiederum mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen wie Asthma und Lungenkrebs.

- Prüfen Sie idealerweise täglich die Ozon- und Feinstoffwerte für Ihren Standort, z. B. mit der kostenlosen App „Luftqualität“ des Umweltbundesamtes (UBA). Ab einem Ozon-Wert von $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$ empfiehlt es sich, sich vorrübergehend drinnen aufzuhalten.
- Lüften Sie in den frühen Morgenstunden, wenn die Ozonwerte am niedrigsten sind und halten Sie tagsüber Fenster und Türen möglichst geschlossen.
- Bei hoher Belastung kann ein Luftreiniger mit Aktivkohlefilter helfen, Ozon und Feinstaub in der Raumluft zu reduzieren.

SCHON GEWUSST?

Ab 35 Jahren können gesetzlich Krankenversicherte in Deutschland alle zwei Jahre eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung („Hautkrebs-Screening“) in Anspruch nehmen. Hautkrebs-erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Lassen Sie Ihre Hautgesundheit regelmäßig hautärztlich überprüfen.



ALLERGIEN

Die Klimaerwärmung führt dazu, dass Pflanzen und Bäume früher und länger blühen. Es gibt Hinweise darauf, dass einige Arten als Antwort auf widrigere Bedingungen zudem mehr Pollen produzieren. Für Allergiker*innen bedeutet das eine zunehmende Belastung. Rund 15 Prozent der Bevölkerung gelten als betroffen.

- Bei Verdacht auf Pollenallergie sollten Sie zunächst mit Ihrer/Ihrem Ärzt:in über diagnostische und therapeutische Maßnahmen sprechen.
- Beobachten Sie den Pollenflug über Wetterdienste. Lüften Sie, wenn die Belastung am niedrigsten ist (in der Stadt morgens, auf dem Land eher abends).
- Wechseln Sie Ihre Kleidung, sobald Sie nach Hause kommen. Abendliches Duschen ist sinnvoll, um Pollen von Haaren und Haut zu entfernen.
- Waschen Sie Kleidung und Bettwäsche häufiger. Trocknen Sie diese nicht im Freien.
- Wischen Sie häufiger feucht durch.
- Nutzen Sie bei starker Belastung einen geeigneten HEPA-Luftfilter.

DIE PSYCHE LEIDET

Hitzewellen können neben körperlichen auch psychische Belastungen auslösen. Noch mehr als sonst sollten Sie an diesen Tagen auch auf Ihre mentale Gesundheit achten. Auch kann der Klimawandel selbst Auslöser für Ängste sein. Zögern Sie nicht sich Hilfe zu holen, wenn die Belastung zu groß wird.

KRANKHEITSERREGER & SCHÄDLINGE

Durch den klimawandelbedingten Temperaturanstieg verbessern sich hierzulande die Lebensbedingungen für Arten, die Infektionskrankheiten auf Menschen übertragen können. Dazu zählen insbesondere Mücken, Zecken und bestimmte Nagetiere.

- Versehen Sie Fenster mit Insektengittern, um sich beim nächtlichen Lüften vor Mückenstichen zu schützen.
- Schützen Sie sich in der Natur vor Mücken- und Zeckenstichen, indem Sie das Unterholz meiden, lange Kleidung und geschlossene Schuhe tragen, ggf. Insektenschutzmittel verwenden (Achtung: Inhaltsstoffe auf Unverträglichkeiten prüfen) und Ihren Körper nach der Rückkehr gründlich absuchen.
- Der Klimawandel begünstigt die Ausbreitung von Zecken, die mit ihrem Stich FSME* übertragen können. Sollten Sie in einem Risikogebiet leben oder dorthin verreisen, könnte eine Impfung für Sie infrage kommen. Lassen Sie sich von Ihrer/Ihrem Ärzt:in beraten.
- Informieren Sie sich vor dem Baden in Seen, Flüssen und im Meer über die aktuelle Wasserqualität. Hitzebedingt können sich Bakterien wie z. B. Vibrionen, Keime und giftige Algen stark vermehren. Infektionen oder Kontaktallergien können die Folge sein.
- Bekämpfen Sie Schimmel, begünstigt durch höhere Luftfeuchtigkeit, in der Wohnung so schnell wie möglich.

SPORT

- Verzichten Sie bei Hitze weitgehend auf körperlich anstrengende Tätigkeiten. Verlegen Sie diese auf die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Auch bei hohen Ozonwerten sollten Sie Ihr Training einschränken oder nach drinnen verlegen.
- Wenn Sie dennoch trainieren: Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und einen ausgeglichenen Elektrolyt-Haushalt. Meiden Sie stark befahrene Straßen oder Industriegebiete (Achtung: Ozonbelastung).

VOM SÜDEN LERNEN

In vielen Teilen der Welt leben Menschen seit jeher mit großer Hitze. Was können wir von ihnen lernen? Weiß reflektiert, schwarz absorbiert. Kein Wunder, dass in heißen Ländern Gebäude und Fahrzeuge häufig weiß sind. Auch die Siesta ist das Ergebnis der Anpassung an heiße Bedingungen und in Spanien mittlerweile Gesetz. In spanischen Unternehmen ist zudem das Konzept „Sommer-Arbeitszeit“ verbreitet: begonnen wird früh und ohne Pause bis zum frühen Nachmittag durchgearbeitet, während der heißen Nachmittagsstunden ist frei. Auch Sommerferien sind in südlichen Ländern oft deutlich länger als in Deutschland. Zudem ist es üblich, dass Ladengeschäfte während der heißesten Tageszeit geschlossen sind (meist 12-16 Uhr).

MEDIKAMENTE

Schon Hitze allein kann eine immense Belastung für Körper und Geist darstellen. Darüber hinaus können hohe Temperaturen die Wirksamkeit bestimmter Medikamente beeinträchtigen, etwa Blutverdünner und Blutdrucksenker. Andere wiederum, etwa Entwässerungsmittel, können den Flüssigkeitshaushalt und die Abkühlungsmechanismen des Körpers negativ beeinflussen. Gerade wenn Hitzewellen andauern, können so ernsthafte Gesundheitsprobleme entstehen. So bleiben Sie auf der sicheren Seite:

- Sofern Sie selbst und/oder Angehörige auf regelmäßige Medikation angewiesen sind, sprechen Sie unbedingt rechtzeitig – d. h. noch vor der ersten Hitzephase des Jahres – mit Ihrer/Ihrem Ärzt:in über mögliche hitzebedingte Nebenwirkungen. Legen Sie sich einen Plan für den Ernstfall zurecht, so dass Sie auch nach einigen Monaten noch wissen, was zu tun ist. Zögern Sie nicht, bei Unsicherheit erneut Ihre/n Ärzt:in oder Apotheker:in um Rat zu fragen.
- Lagern Sie Medikamente grundsätzlich kühl, dunkel und trocken. Lesen Sie in der Packungsbeilage nach, was darüber hinaus zu beachten ist.
- Bei extremen Hitzephasen kann



es ratsam sein, das Haus tagsüber nicht zu verlassen. Sorgen Sie dafür, dass Sie notwendige Medikamente in ausreichender Menge vorrätig haben. Viele Apotheken bieten auch Lieferservices an.

Es wird angenommen, dass der Klimawandel Antibiotikaresistenzen begünstigt. Das liegt u. a. daran, dass sich Infektionskrankheiten aufgrund steigender Temperaturen schneller verbreiten und so insgesamt mehr Antibiotika zum Einsatz kommen. Hygiene- und Präventionsmaßnahmen sind daher umso wichtiger, um Erkrankungen zu ver-

meiden. Auch sollten Sie Antibiotika ausschließlich auf ärztliche Verordnung einnehmen. Wichtig: Setzen Sie die Einnahme nie vorzeitig ab, selbst wenn Symptome abklingen. Eine unvollständige Antibiotikagabe macht es Bakterien möglich, sich weiterzuentwickeln und zu verbreiten – sie werden resistent.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG & SCHNELLE HILFE

Hitzewellen belasten Gesundheitssysteme. Nicht nur steigt die Zahl der Arztbesuche an, auch Krankentransporte und Rettungsfahrten nehmen u. a. aufgrund erhöhter Unfallgefahr zu. Prävention hat somit nicht nur individuellen Nutzen, sondern entlastet auch Infrastrukturen und medizinisches Personal.

- Halten Sie zuhause und im Auto jeweils ein Erste-Hilfe-Set mit gültigem Haltbarkeitsdatum vorrätig, um im Ernstfall schnell handeln zu können.
- Halten Sie für den Fall eines Extremwetterereignisses zudem ein persönliches „Notfallset“ bereit, z. B. bestehend aus Taschenlampe(n), Batterien, Hausapotheke, Radio usw.
- Füllen Sie regelmäßig Ihre Vorräte – Trinkwasser, haltbare Lebensmittel, wichtige Medikamente – auf.

HITZETELEFON



In immer mehr Städten und Kommunen Deutschlands gibt es sogenannte Hitzetelefone. Dabei handelt es sich um telefonische „Besuchsdienste“ für ältere Menschen. Interessierte müssen sich dafür zunächst anmelden. Gibt der DWD Hitzewarnungen heraus, rufen die Mitarbeiter*innen des Hitzetelefons bei den registrierten Personen an, erkundigen sich nach dem Befinden und geben Tipps zum Umgang mit den Temperaturen. Fragen Sie bei Ihrer Kommunalverwaltung nach.



- Sorgen Sie dafür, dass allen Haushaltsangehörigen wichtige Notfallnummern bekannt und zugänglich sind.
- Bieten Sie Personen aus Ihrem Umfeld (z. B. älteren Nachbar*innen) bei Extremwetterereignissen Hilfe an. Erkundigen Sie sich regelmäßig nach deren Wohlbefinden.
- Achten Sie auch im öffentlichen Raum bei Hitze und anderen Extremwettern auf Mitmenschen, die Hilfe gebrauchen könnten.



BLOSS NICHT!

Lassen Sie bei Hitze niemals Personen und Tiere im Auto zurück – dies ist sogar strafbar! Fahrzeuge können je nach Sonnenexposition wie Treibhäuser wirken und schon nach kürzester Zeit überhitzen. Beispiel: Schon bei einer Außentemperatur von 26° C kann nach 30 Minuten eine Innentemperatur von 42° C erreicht sein. Bei 38° C Außentemperatur können nach 30 Minuten bereits 54° C erreicht sein (Quelle: Quarks). Sofern Sie bei Hitze eine Person oder ein Tier in einem Fahrzeug entdecken, ist schnelles Handeln gefragt. Ist die Lage (noch) nicht ernst, versuchen Sie bitte zunächst, die/den Fahrer*in ausfindig zu machen. Behalten Sie die Situation im Auge, bitten Sie ggf. Passant*innen um Mithilfe. Sofern die Situation kritisch erscheint, rufen Sie sofort den Notdienst. In akuten Not-situationen dürfen Sie eine Autoscheibe selbständig einschlagen.





THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Gesundheit & Haushalt

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)

- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Essen & Trinken

- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Klimaanpassung (für) zuhause (2024, 20 Seiten)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Internet-Mythen (2024)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN