

30° im Schatten – So verhalten Sie sich bei extremer Hitze

Der Sommer beschert den Bürgern das richtige Wetter zum Schwimmen, Grillen oder in der Sonne liegen. Doch besonders zur heißen Jahreszeit häufen sich Einsätze von Feuerwehr und Rettungsdienst. Diese haben vielfältige Gründe, lassen sich aber einfach durch überlegtes Handeln vermeiden.

Sind Sie zum Beispiel im Supermarkt einkaufen, lassen Sie auf keinen Fall Ihre Kinder oder Haustiere im Auto sitzen! Denn besonders Kinder haben noch lange nicht das Immunsystem von Erwachsenen um der Hitze stand zu halten und auch Tiere brauchen bei hohen Temperaturen Abkühlung und Wasser. Hierbei reicht es bei weitem nicht, das Fenster ein Stück zu öffnen!

Gefahren werden oft unterschätzt

Besonders gefährlich für Mensch und Umwelt sind Flächen- oder Waldbrände. Diese entstehen meistens durch unachtsame Wanderer oder Autofahrer. Herrscht eine längere Zeit über (oft reichen wenige Tage schon aus) eine Trockenperiode mit sehr hohen Temperaturen und vielen Sonnenstunden, trocknet der Boden und Pflanzen regelrecht aus. Hier ist es wichtig, dass Diejenigen, die bei solch einem Wetter unterwegs sind umsichtig handeln! Werfen Sie zum Beispiel keine heißen Gegenstände aus Autos und stellen Sie keine Fahrzeuge auf Wiesen oder im Wald ab, da die Katalysatoren heiß werden und Gras entzünden können. Absolut untersagt ist das Rauchen und Grillen in gefährdetem Gebiet! Bei Zweifeln wenden Sie sich bitte an den zuständigen Förster.

Beachten Sie bitte, dass teilweise von den Ordnungsbehörden Waldstücke aufgrund von Brandgefahr gesperrt werden! Bevor Sie einen Spaziergang oder einen Grillnachmittag planen, schauen Sie doch beim [Deutschen Wetterdienst \(DWD\)](http://www.dwd.de) vorbei und informieren Sie sich über die aktuelle Lage.

Viel Wasser hilft gegen Kreislaufprobleme

Sind Sie viel im Freien unterwegs oder arbeiten an der Luft, setzen Sie sich nicht zu lange der prallen Sonne aus. Genügend Ruhe und viel Wasser sind an heißen Tagen ebenso wichtig wie regelmäßige Pausen im Schatten, um den Kreislauf zu entlasten. Bedenken Sie, dass auch schwüle Luft ohne viel Sonnenstrahlung den Körper enorm belasten kann, insbesondere bei körperlich schwerer Arbeit. Für weitere Fragen kontaktieren Sie Ihre nächste Arztpraxis oder das DRK OV Hünfelden.

