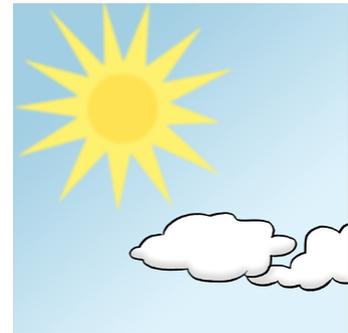


## Informationen zum Schutz vor Hitze

Durch den Klima-Wandel wird es in Deutschland öfter sehr heiß.

Diese Hitze ist eine Gefahr für viele Menschen.



### Was ist der Klima-Wandel?

Klima ist das Wetter über eine längere Zeit.

Zum Beispiel über die letzten 30 Jahre.

Klima-Wandel bedeutet:

Das Wetter verändert sich.

Auf der ganzen Welt wird es immer wärmer.

Auch in Deutschland ist das so.

Im Jahr 1951 hat es zum Beispiel 3 Hitze-Tage gegeben.

Im Jahr 2024 waren es schon ungefähr 10 Hitze-Tage.

Das heißt:

Heute gibt es 3 Mal so viele Hitze-Tage wie vor 70 Jahren.

### Was ist ein Hitze-Tag?

Hat es an einem Tag mindestens 30 Grad?

Dann ist dieser Tag ein Hitze-Tag.

Hat es an mindestens 3 Tagen hintereinander über 28 Grad?

Dann sprechen viele Fach-Leute von einer Hitze-Welle.

Hat es an einem Tag mindestens 35 Grad?

Dann sprechen Fach-Leute von einem Wüsten-Tag.

Bei Hitze-Tagen oder Wüsten-Tagen gibt es oft auch Tropen-Nächte.

Tropen-Nacht heißt:

Es wird in der Nacht nicht kühler als 20 Grad.



## Welche Menschen müssen sich besonders vor Hitze schützen?

Vor allem diese Menschen müssen sich vor Hitze schützen:

- Ältere Menschen  
Damit sind Menschen gemeint,  
die 65 Jahre alt sind.  
Oder die älter sind.
- Menschen, die Pflege brauchen  
Das sind vor allem Menschen mit Behinderung.  
Und sehr alte Menschen.
- Frauen, die schwanger sind
- Babies und Klein-Kinder



Ärztinnen und Ärzte sagen:

Städte müssen mehr tun.

Die Menschen müssen besser vor starker Hitze geschützt werden.

## Wie können Städte die Menschen vor Hitze schützen?

Städte können zum Beispiel Trink-Wasser-Brunnen aufstellen.

So können Menschen an heißen Tagen genug trinken.

Aber auch das hilft beim Schutz vor Hitze:

- Wasser-Spender
- Klima-Anlagen
- Kühle Räume in der Stadt
- Bäume  
Bäume machen Schatten und die Luft kühler.



In manchen Städten gibt es auch Sprüh-Nebel.

Das sind kleine Wasser-Tropfen in der Luft.

Mit dem Sprüh-Nebel können sich Menschen abkühlen.

Dafür gibt es in einigen Städten besondere Duschen.

Ärztinnen und Ärzte sagen:  
Städte und Gemeinden müssen  
die Pläne für mehr Hitze-Schutz endlich umsetzen.  
Ein Verein für Obdachlose Menschen meint:  
Obdachlose leiden besonders unter der Hitze.  
Obdachlose sind Menschen, die keine Wohnung haben.  
Zum Beispiel, weil sie nicht genug Geld haben.  
Auch sie müssen dringend besser geschützt werden.



### **Warum ist es in Städten wärmer als auf dem Land?**

In Städten kann es bis zu 10 Grad wärmer sein als auf dem Land.  
Der Grund dafür ist:

In Städten wird es schneller warm als auf dem Land.

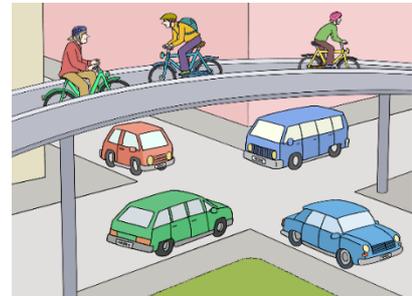
Zum Beispiel durch Steine und Beton.

Aber auch durch die vielen Straßen.

So funktioniert das genau:

Große Fenster spiegeln das Sonnen-Licht.

Und weil überall große Häuser stehen,  
weht weniger Wind.



Jeden Sommer sterben in Deutschland etwa 3-Tausend Menschen  
durch Hitze.

Zwischen den Jahren 2018 und 2020 sind über 19-Tausend Menschen  
gestorben.

Weil es in Deutschland zu heiß war.

Das sind mehr Menschen als in der Stadt Cham leben.

## Noch mehr Tipps, wie man sich vor Hitze schützen kann

Es gibt noch mehr Möglichkeiten zum Schutz vor Hitze.

Wir erklären jetzt ein paar Tipps genauer.

### Keine anstrengenden Aktivitäten zur wärmsten Zeit am Tag

Mit anstrengenden Aktivitäten sind hier zum Beispiel gemeint:

- Sport machen
- Garten-Arbeit machen
- Einkaufen



Diese Dinge sollte man an Hitze-Tagen am Morgen machen.

Oder am Abend machen.

Aber nicht zur wärmsten Zeit am Tag.

Die wärmste Zeit am Tag ist zwischen 11 Uhr und 18 Uhr.

Auf dem Land ist es meistens um 15:30 Uhr am wärmsten.

In Städten ist es meistens am Abend am wärmsten.

Genau ist es dort zwischen 17:30 Uhr und 18:30 Uhr am wärmsten.

### Quer-Lüften

Quer-Lüften bedeutet:

Mehrere Fenster sind geöffnet.

Oder Türen.

Wichtig dabei ist:

Das muss auf beiden Seiten von der Wohnung gemacht werden.

Und zwar zur gleichen Zeit.

So kann Wind durch die ganze Wohnung wehen.

Dadurch kühlt sich die Wohnung am besten ab.

Quer-Lüften kann man tagsüber.

Also während es heiß ist.



Früh am Morgen sollten alle Fenster geöffnet werden.

Das Gleiche gilt für den späten Abend und die Nacht.

Dann kommt kältere Luft von außen.

Und macht die Wohnung kühler.

## Genug trinken

Jeder Mensch sollte genug trinken.

Zum Trinken sind am besten:

- Leitung-Wasser
- Mineral-Wasser
- Tee ohne Zucker



Erwachsene Menschen sollten ungefähr 1,5 Liter Wasser am Tag trinken.

1,5 Liter sind 1 Liter und ein halber Liter.

An heißen Tagen sollten erwachsene Menschen mehr Wasser trinken.

Machen erwachsene Menschen an heißen Tagen Sport?

Dann sollten sie einen halben bis 1 Liter jede Stunde trinken.

Damit ist die Zeit gemeint, während man Sport macht.

Kinder sollten auch genug trinken.

Kleine Kinder sollten 800 Milli-Liter am Tag trinken.

Damit sind Kinder zwischen 1 Jahr und 4 Jahren gemeint.

800 Milli-Liter ist ein bisschen weniger als 1 Liter.

Kinder zwischen 4 Jahren und 10 Jahren sollten 1 Liter am Tag trinken.

Kinder ab 11 Jahren sollten genauso viel wie Erwachsene trinken.



Diese Getränke sind an heißen Tagen nicht gut:

- Limo und Cola
- Bier und Wein

Und andere Getränke mit Alkohol.

## Leichtes Essen

An heißen Tagen ist leichtes Essen am besten.

Leichtes Essen ist zum Beispiel:

- Salat
- Obst
- Gemüse



An sehr warmen Tagen sollte man mehrere kleine Mahlzeiten essen.

Das ist besser als wenn man alles auf einmal isst.

## Leichte Kleidung

An Hitze-Tagen sollte jeder Mensch leichte Kleidung anziehen.

Leichte Kleidung heißt:

Die Kleidung sollte weit sein.

Und eine helle Farbe haben.

Durch weite Kleidung kommt mehr Luft an den Körper.

Dann wird der Körper nicht so warm.

So ist es auch, wenn man Kleidung mit hellen Farben trägt.

Helle Farben sind zum Beispiel Weiß oder Gelb.



Außerdem sollte man an heißen Tagen eine Kopf-Bedeckung aufsetzen.

Und eine Sonnen-Brille.

Eine Kopf-Bedeckung kann zum Beispiel ein Hut sein.

Oder ein Kopf-Tuch.

So ist der Kopf gut vor Hitze geschützt.

Für den Kopf ist Hitze besonders gefährlich.

An heißen Tagen sollten sich Menschen auch mit Sonnen-Creme eincremen.

Zum Beispiel,

wenn Sie viel draußen in der Sonne sind.

Sonnen-Creme schützt vor Sonnen-Brand.

Sonnen-Brand heißt:

Die Sonne hat die Haut verletzt.

Man sieht eine rote Stelle auf der Haut.

Diese Stelle ist der Sonnen-Brand.

Berührt man diese Stelle?

Dann tut die Haut dort weh.



Übersetzung und barrierefreie Gestaltung

von **sag's einfach** – Büro für Leichte Sprache, Regensburg.

Geprüft von der Prüfgruppe **einfach g'macht**, Abteilung Förderstätte,

Straubinger Werkstätten St. Josef der KJF Werkstätten gGmbH.

Die gezeichneten Bilder kommen von der © **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.**, Illustrator: Stefan Albers.

Das Foto vom Lüften kommt von **sag's einfach**.

Alle anderen Fotos sind mit einem **KI-Programm** gemacht worden.