

Hitzealarm in Bremen: So bleiben Sie cool bei Temperaturen über 30 Grad!

Hitzealarm für Bremen: Tipps zur Hitzebewältigung und Maßnahmen zur Gesundheitssicherung während der Hitzewelle am Wochenende.



Bremen, Deutschland - Die ersten Sommertage laden in Bremen dazu ein, die Sonne zu genießen, aber Vorsicht ist geboten! Am kommenden Wochenende stehen uns Temperaturen bis zu 34 Grad bevor, und der Deutsche Wetterdienst (DWD) hat bereits vor Hitze gewarnt. Geplant ist ein heißer Sonntag, an dem an der Küste sogar Temperaturen von bis zu 31 Grad erreicht werden können. Aber keine Panik: Es gibt zahlreiche Tipps, um die Hitze gut zu überstehen!

Um gesund durch die Hitzewelle zu kommen, empfiehlt es sich, körperliche Anstrengungen zwischen 11 und 18 Uhr zu vermeiden. Stattdessen sollte man die kühleren Morgen- und Abendstunden für Sport und Einkäufe nutzen. Wer in diesen

heißen Tagen entspannt bleiben möchte, sollte tagsüber die Fenster und Jalousien geschlossen halten und regelmäßig früh morgens oder nachts lüften. Außenliegende Beschattungen sind viel effektiver als innenliegende, also das nächste Mal beim Renovieren daran denken!

Hitzebewältigung für Alle

Eine wichtige Maßnahme zur Hitzebewältigung ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Es wird empfohlen, stündlich ein Glas Wasser zu trinken, selbst wenn der Durst nicht groß ist. Gekühltes Leitungswasser, Mineralwasser oder Kräutertee ohne Zucker sind ideale Begleiter. Auf stark zuckerhaltige und alkoholische Getränke sollte man besser verzichten. Zudem können Fußbäder und kühlende Lotionen ein echter Segen an heißen Tagen sein.

Ein weiterer Aspekt ist die richtige Kleidung. Weite, leichte und atmungsaktive Klamotten in hellen Farben helfen, die Körpertemperatur niedrig zu halten. Wer zudem seinen Kopf vor Überhitzung schützen möchte, sollte Sonnencreme auftragen, eine Sonnenbrille aufsetzen und eine Kopfbedeckung tragen. Ein Geheimtipp für die Ernährung: Mehrere kleine Mahlzeiten mit hohem Wassergehalt – wie Obst und Gemüse – sind nicht nur gesund, sondern helfen auch, den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten. Auf Fleisch und andere eiweißreiche Nahrungsmittel sollte man hingegen verzichten.

Besondere Vorsicht ist geboten für Kinder, ältere Menschen sowie gesundheitlich beeinträchtigte Personen, die besonders gefährdet sind. Bei ernsthaften Symptomen wie heftigem Erbrechen oder Verwirrtheit sollte umgehend der Notruf 112 gewählt werden, um schnelle Hilfe zu leisten. Das Bundesgesundheitsministerium hat hierzu wertvolle Informationen und Verhaltensrichtlinien veröffentlicht, die nicht nur für Privatpersonen, sondern auch für Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen von großer Bedeutung sind. [Bundesgesundheitsministerium] weist darauf hin, dass es

wichtig ist, warme Räume zu verschatten, das Personal über Verhaltensmaßnahmen zu informieren und stets für ausreichende Getränkebereitstellung zu sorgen.

Langfristige Hitzevorsorge

Nicht nur kurzfristige Maßnahmen sind wichtig, auch langfristige Strategien zur Hitzeanpassung gewinnen zunehmend an Bedeutung. Das Ziel: die urbanen Wärmeinseln zu mildern. Hierzu kann die Begrünung von Dächern und das Pflanzen von Bäumen beitragen. [Zentrum Klimaanpassung] betont die Notwendigkeit, auf akute hitzebedingte Ereignisse vorbereitet zu sein, insbesondere für vulnerable Gruppen. Projekte wie die Schattenspenden-Kampagne und die Errichtung von „Cooling-Centers“ in öffentlichen Einrichtungen bieten im Ernstfall kühle Rückzugsorte.

Das bewusste Kommunizieren von Risiken und das Informieren der Bevölkerung sind essenziell, um hitzebedingte Gesundheitsrisiken besser zu bewältigen. Auch die Stadt Mannheim hat bereits einen umfassenden Hitzeaktionsplan entwickelt, um den Herausforderungen der Hitze langfristig zu begegnen. Um den Bremern die kommenden heißen Tage so angenehm wie möglich zu gestalten, sind schon einige sinnvolle Maßnahmen umgesetzt worden. Es ist an der Zeit, diese Informationen zu nutzen und gut gerüstet in die Sommerhitze zu gehen!

Details	
Ort	Bremen, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.butenunbinnen.de• www.bundesgesundheitsministerium.de• zentrum-klimaanpassung.de

Besuchen Sie uns auf: mein-bremen.net