

Empfehlung zu geplanten Veranstaltungen bei Hitze

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) hat für den Zeitraum von Mittwoch, den 24. Juni bis einschließlich Sonntag dem 28. Juni für Bremen und Bremerhaven eine prognostizierte Warnung vor starker bis extremer Wärmebelastung ausgesprochen. Zusätzlich warnt der DWD vor einer Belastung aufgrund verringerter nächtlicher Abkühlung insbesondere im dicht bebauten Stadtgebiet von Bremen und Bremerhaven.

Aufgrund dieser ausgesprochenen Hitzewarnung wird mit dieser Empfehlung Veranstalter:innen und Entscheidungsträger:innen nahegelegt, die Durchführung bereits geplanter Veranstaltungen unter den jeweils vor Ort gegebenen Bedingungen sorgfältig zu überprüfen. Dabei ist eigenverantwortlich zu bewerten, ob ein sicherer Ablauf unter den erwarteten Hitzebelastungen gewährleistet werden kann. Das Gesundheitsamt Bremen kann die konkreten örtlichen Bedingungen und vorhandenen Hitzeschutzmaßnahmen nicht im Einzelnen beurteilen.

Hohe Temperaturen können unseren Körper belasten und so die Gesundheit beeinträchtigen. Besonders belastend auf das Wohlbefinden und die Gesundheit wirkt sich aus, wenn tagsüber Temperaturen über 30 °C herrschen.

Das Gesundheitsamt Bremen weist ausdrücklich auf die gesundheitlichen Risiken der anhaltenden Hitze hingewiesen, insbesondere für bestimmte Risikogruppen, wie zum Beispiel:

- Menschen ab 65
- Babys und Kleinkinder
- Schwangere
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Behinderungen
- Menschen, die körperlich aktiv sind



Hitzeschutzempfehlungen

Sollten Sie Ihre Veranstaltung bei der Hitze durchführen, empfehlen wir Hitzeschutzmaßnahmen einzuplanen, wie zum Beispiel:

- Ausreichend (kostenloses) Trinkwasser zur Verfügung zu stellen und Teilnehmende an das Trinken zu erinnern – auch wenn kein Durst signalisiert wird
- Ausreichend Schatten und Sitzmöglichkeiten anzubieten
- Körperliche Anstrengungen zu vermeiden

Für Veranstaltungen sind die Leitfragen vom Hitzeservice hilfreich: [Checklisten für hitzegerechte Veranstaltungen – Hitze Service.](#)

Auch die Organisator:innen und Veranstaltenden sollen auf Ihre eigene Gesundheit achten und folgende Empfehlungen beachten:

- Trinken Sie ausreichend und über den Tag verteilt: Geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees, Brühen oder Fruchtschorlen. Vermeiden Sie Alkohol.
- Achten Sie auf ausreichende Zufuhr von Elektrolyten durch Mineralwasser und Nahrungsmittel.
- Essen Sie mehrere kleine leichte Mahlzeiten.
- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Halten Sie sich in den Mittagsstunden möglichst nicht draußen auf.
- Passen Sie Ihren Tagesplan an: Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden.
- Suchen Sie Schattenplätze und kühle Orte auf.
- Tragen Sie leichte, luftige Kleidung in hellen Farben.
- Verwenden Sie eine Sonnenschutzcreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor, tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.
- Kühlen Sie sich mit feuchten Tüchern oder Fußbädern ab.
- Achten Sie auf Ihre Mitmenschen!



Gesundheitliche Folgen durch Hitze

Folgen der Hitze sind beispielsweise:

- Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung) durch vermehrtes Schwitzen
- Niedriger Blutdruck und Kreislaufbeschwerden
- Kopfschmerzen
- geschwollene Beine durch Wassereinlagerungen
- Hautausschlag
- Muskelkrampf
- Sonnenbrand als Folge der UV-Einstrahlung

Anzeichen einer Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel):

- Durst
- Trockener Mund und Schleimhäute
- Kopfschmerzen, Schwindel, Schwächegefühl
- Seltener Harndrang und/oder dunkler Urin
- Verwirrtheit
- Herzrasen
- Muskelkrämpfe

Anzeichen von einem Sonnenstich:

- Kopf ist rot und heiß
- Körper ist kühl, Schweißbildung
- Kopfschmerzen und/oder Nackensteifheit
- Übelkeit, Erbrechen
- Bewusstseinsstörung

Anzeichen von einem Hitzschlag:

- Die Körperkerntemperatur kann sich auf über 40 °C erhöhen
- Heiße und trockene Haut, kein Schweiß
- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Bewusstseinsstörung
- Beschleunigter Puls und Atmung

Hitzeschlag ist immer ein Notfall.

SOFORT NOTRUF 112 WÄHLEN!

Bringen Sie die betroffene Person sofort in den Schatten. Wenn die Person bereits das Bewusstsein verloren hat, bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage.

Kontrollieren Sie die Atmung.

Kühlen Sie Stirn und Nacken.

