

# Hitzeaktionstag – vorsorgen und informieren

Die Gottenheimer Klimaschutzmanagerin Carlotta Stark erklärt, warum wir schon jetzt mehr für Hitzeschutz tun müssen

**Gottenheim. Am 4. Juni fand der deutschlandweite Hitzeaktions-tag statt. Klimaschutzmanagerin Carlotta Stark, die seit Jahresanfang in Gottenheim für Klimaschutz und Klimaanpassung zuständig ist, findet den Aktionstag gerade für Gottenheim und die Region besonders wichtig. Wir haben Carlotta Stark gefragt, warum.**

*Frau Stark, im Moment lässt der Sommer ja auf sich warten. Mit Hitze hatten wir es in Gottenheim dieses Jahr noch nicht zu tun.*

*Warum ist die Beschäftigung mit Hitzeschutz ein wichtiges Thema?*

**Carlotta Stark:** Gottenheim liegt in einer der wärmsten Regionen Deutschlands; einer Region, die sich im Sommer überdurchschnittlich stark aufheizt. Deshalb finde ich es wichtig, die Bürgerinnen und Bürger in Gottenheim für das Thema zu sensibilisieren.

*In Gottenheim kann es im Sommer schon immer sehr heiß und schwül werden. Wird die Hitze durch den Klimawandel verstärkt?*

**Carlotta Stark:** Die Jahresdurchschnittstemperatur in Gottenheim liegt bei 11,1 Grad, das sind etwa 1,5 Grad mehr als im deutschen Schnitt. Klimaforscher haben festgestellt, dass die Erwärmung durch den Klimawandel im Landkreis aktuell bei

etwa 2 bis 2,4 Grad liegt, etwa 0,5 Grad mehr als im deutschen Durchschnitt.

*Zwei Grad mehr, das macht im Hochsommer viel aus. Wie wirkt sich der Klimawandel in Gottenheim für uns aus?*

**Carlotta Stark:** Laut der Klimaanalyse des Landkreises werden die warmen Tage (über 25 Grad) von derzeit etwa 50 im Jahr auf über 100 in den nächsten 50 Jahren steigen. Aus etwa 20 heißen Tagen über 30 Grad werden in den nächsten 50 Jahren mehr als 40 im Jahr. Tropennächte (über 20 Grad) gibt es aktuell in Gottenheim weniger als zehn. Hier wird ein Anstieg auf etwa 20 im Jahr in den nächsten 50 Jahren erwartet. Wer sich an die Hitzeperioden in Gottenheim erinnert, der kann sich vorstellen, was das für uns Menschen bedeutet. Insbesondere Tropennächte stellen eine besondere Belastung dar, weil an heißen Tagen ein erholsamer Schlaf besonders wichtig ist. Eine Erholung ist in Tropennächten aber oft nur eingeschränkt möglich.

*Was macht die Hitze mit dem menschlichen Körper?*

**Carlotta Stark:** Die Auswirkungen der Hitze sind gravierend. Durch vermehrtes Schwitzen trocknet der Körper aus. Es kommt zu Hitzschlägen, weil die Hitzebelastung den Körper, insbesondere das Herz-



**Carlotta Stark ist Klimaschutzmanagerin in Gottenheim.**

Foto: zvg

Kreislaufsystem, sehr belastet. Es kann im Extremfall zum Schlaganfall oder zum Herzinfarkt kommen. Zudem fördern Hitze und Sonneneinstrahlung die Entstehung von bodennahem Ozon. Das führt zu einer Reizung der Augen, zu Atemwegsbeschwerden und zu Kopfschmerzen. Eine weitere Folge der Hitze ist die Überlastung des körpereigenen Kühlsystems. Es kann zu Regulationsstörungen und Kreislaufproblemen, zu Kopfschmerzen und Benommenheit kommen.

*Es ist erschreckend, was andauernde Hitze für uns bedeutet. Gibt*

*es Bevölkerungsgruppen, die besonders bedroht sind?*

**Carlotta Stark:** Vor allem ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen sind bedroht. Auch Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, weil sich die Wirkung bei Hitze verändern kann. Zudem müssen wir Kleinkinder besonders schützen: Sie haben ein fehlendes Hitzeempfinden. Auch Schwangere und Menschen, die sich viel im Freien aufhalten (zum Beispiel Landwirte und Winzer, Wohnungslose oder Touristen) sollten sich bei Hitze vorausschauend ver-

halten. Und natürlich auch Sportlerinnen und Sportler.

*Wie können wir uns vor Hitze schützen?*

**Carlotta Stark:** Wichtig ist es, ausreichend zu trinken, nur leichte Speisen zu sich zu nehmen, die Wohnung durch richtiges Lüften und Beschattung kühl zu halten. Wir sollten uns vor allem im Schatten und in kühlen Räumen aufhalten, direkte Sonne meiden und auf anstrengende Tätigkeiten, auch auf Sport, verzichten. Und es ist wichtig, nicht nur auf uns, sondern auch auf andere zu achten, bei Bedarf zu helfen. Mein Tipp: Rufen Sie ihre älteren Verwandten an, klingeln Sie bei der alleinstehenden Nachbarin und erkundigen Sie sich, wie es ihnen geht, ob sie Hilfe brauchen.

*Frau Stark, wie können sich die Gottenheimer weiter über Hitzeschutz informieren?*

**Carlotta Stark:** Auf unserer Gemeindewebsite haben wir eine Seite mit praktischen Tipps für heiße Tage eingerichtet. Wer tagesaktuelle Hitze warnungen aufs Handy bekommen möchte, kann sich die WarnWetter-App des Deutschen Wetterdienstes oder die NINA-WarnApp des Bundesamts für Bevölkerungsschutz herunterladen. Ich stehe gerne unter E-Mail [c.stark@gottenheim.de](mailto:c.stark@gottenheim.de) oder 076 65/ 98 11-16 für Fragen oder Anregungen zu dem Thema zur Verfügung. (RK)