DIE ANZAHL HEISSER TAGE NIMMT ZU!

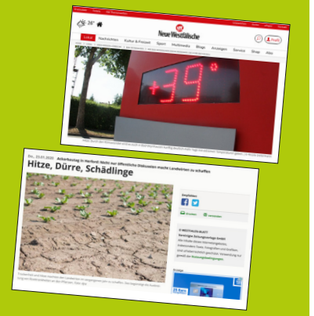
Temperaturen von mehr als 30 Grad können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Die Temperaturunterschiede in Park und Grünanlagen, im Außenbereich und in zentralen, stark versiegelten Innenbereichen, können stark voneinander abweichen. Hitzespots in praller Sonne sollte man möglichst meiden.

Neben Hitze und Trockenheit ist in den nächsten Jahren auch häufiger mit Starkregen und Stürmen zu rechnen. Wir haben das in den letzten Jahren überall in Südwestfalen erlebt.

Der Klimawandel verstärkt sich weiter, wenn die menschliche Gesellschaft nicht endlich anfängt, deutlich erkennbar zu handeln und die Dinge umzusetzen, die auf der UN-Klimakonferenz in Paris 2015 beschlossen wurden.

Auch die Stadt Geseke steht vor großen Herausforderungen, denn Straßen, Kanalisation und öffentliche Gebäude liegen in kommunaler Hand. Bedeutende Elemente unserer Stadtentwicklung sind: die Entwicklung von Grünzügen und Wasserachsen, dezentrale Puffer- und Speicherräume zum Rückhalt von Starkregen, die Bewirtschaftung von Regenwasser – dies alles auch zur Anpassung und Minderung der Klimawandelfolgen.

Der Wettergott unter den Winden ist gestört.
Der Meteorologe Sven Plöger erklärt, warum.



Dank Jetstream haben wir in Mitteleuropa traditionell verlässliche Wetterwechsel. Wird das Starkwindband aber unterbrochen, können Wetterlagen über Wochen buchstäblich festsitzen. Wie das?

Wetter gibt es, weil die Sonnenenergie unterschiedlich verteilt ist. Am Pol ist es kalt, am Äquator warm. Um diesen Unterschied auszugleichen, setzt sich die Luft in Bewegung, und zwar umso schneller, je größer die Temperaturunterschiede sind.

Weil sich die Polarregion durch den Klimawandel übermäßig erwärmt, verringert sich das Temperaturgefälle zwischen Äquator und Pol. Das schwächt die Luftströmung und die Hochs und Tiefs ziehen langsamer oder bleiben sogar ganz stehen. Ergebnis: Im Fall des Dauerhochs lange Hitzeperioden. Im Fall des Dauertiefs anhaltender Starkregen und Hochwasser.

www.planet-schule.de/index.php?id=16011
www.klimaanpassung-karte.nrw.de

WIR SIND FÜR SIE DA!

Stadt Geseke
An der Abtei 1
59590 Geseke

Ansprechpartner
Bauverwaltung Geseke
Telefon: 02942 500-100
post@geseke.de

Eine Übersicht aller verlinkten Seiten im Zusammenhang mit der Klimakampagne „Klimaschutz mit BRAvour“ finden sie unter:

www.bra.nrw.de/-3078

Redaktion und Text: EnergieAgentur.NRW,
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

EINE AKTION DER BEZIRKSREGIERUNG ARNSBERG
Seibertzstraße 1, 59821 Arnsberg
poststelle@bra.nrw.de

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen

EnergieAgentur.NRW

Stadt Geseke

Bezirksregierung Arnsberg

HITZESCHUTZ *lohnt sich!*

Klimaschutz mit BRAvour:
www.bra.nrw.de/klimaschutz

10 TIPPS FÜR HEISSE TAGE

Warme Sommerabende sind schön, aber dauerhafte Hitze und Trockenheit bekommt Menschen, Tieren und Pflanzen nicht. Wenn die Temperatur nachts nicht unter 20 Grad fällt, schläft man schlechter. Und bei Temperaturen über 30 Grad tagsüber bekommen viele Menschen Kreislaufprobleme, Schwindel oder Kopfschmerzen. Vor allem Kinder und Senioren sind gefährdet. Und auch für unsere Haustiere müssen wir jetzt mitdenken.

Tipp 1: Trinken, trinken, trinken.
An einem heißen Tag gehen leicht 2 bis 3 Liter Wasser verloren. Trinken ist jetzt besonders wichtig, vor allem wenn Sie hart körperlich arbeiten oder Sport treiben. Ein Glas Wasser jede Stunde tut gut.

Melone on the rocks:
Dreieckige Stücke aus einer Melone schneiden, Holzspieße hineinstecken und ab ins Gefrierfach. Lecker auch als Eiswürfel für Getränke.

Geeignete Durstlöscher sind neben Wasser Kräuter- und Früchtetees, Fruchtschorle, Buttermilch und Molke. Ein besonders guter Hitzekiller ist Minztee.
Lauwarme Getränke sind am besten. Nach einem eiskalten Getränk muss der Körper viel Energie in den Temparaturausgleich stecken. Statt der ersehnten Abkühlung kommen wir wieder ins Schwitzen. Bei Alkohol gilt „weniger ist mehr“ – erst recht bei Hitze.

Tipp 2: Kleine Mahlzeiten und leichte Kost.
Obst, Salate und frisches Gemüse versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralien und Flüssigkeit. Fettiges Essen dagegen, zum Beispiel Bratwurst und Pommes, liegt schwer im Magen und bringt den Körper zum Schwitzen.
Besonders empfehlenswert sind wasserreiche Nahrungsmittel wie Melonen, Gurken oder Tomaten. Sie bestehen bis zu 95% aus Wasser.

Tipp 3: Mütze auf.
Ob Basecap, Sonnenhut oder Tuch – bei starker Sonne sollte der Kopf bedeckt sein. Das gilt vor allem für Kinder. Sonst droht schnell ein Sonnenstich. Und der bringt Kopfschmerzen und Übelkeit mit sich.

Tipp 4: Hände und Füße ins Wasser.
Sehr erfrischend ist es, immer mal wieder kaltes Wasser über die Handgelenke und Unterarme fließen zu lassen. Angenehm ist es auch, sich ein feuchtes Tuch in den Nacken zu legen. Eine willkommene Abkühlung ist abends ein kaltes Fußbad.

Tipp 5: Lauwarm duschen.
Das tut vor allem vor dem Schlafengehen gut. Kaltes Duschen strengt den Körper an und er quittiert es mit neuem Schwitzen.

Tipp 6: für Durchzug sorgen.
Früh morgens und spät abends alle Fenster auf. Tagsüber alle Fenster zu, Rollläden oder Jalousien runter und die Hitze nicht mehr reinlassen. Wenn man einen Sonnenschutz nur innen anbringen kann, dann am besten helle und reflektierende Materialien wählen.

Tipp 7: Elektrische Geräte abschalten.
Fernseher, Spielekonsolen oder Computer produzieren einiges an Wärme. Wer um jedes Grad in der Wohnung kämpfen muss, zieht am besten komplett den Stecker. Im Hochsommer also einfach mal wieder ein gutes Buch lesen, statt durchs TV-Programm zu zappen.

Tipp 8: Erleichterung für warme Nächte.
Für einen gesunden Schlaf reicht oft einfach nur ein Laken. Hängen Sie nasse Tücher auf. Die Verdunstungskälte kühlt die Luft angenehm. Immer ein Glas Wasser parat haben, um den Flüssigkeitshaushalt jederzeit auffüllen zu können. Vorm Frühstück wirkt ein frisches Glas Wasser Wunder.

Tipp 9: Möglichst in den Schatten.
Halten Sie sich bei Hitze in kühlen Räumen auf. Verlegen Sie Einkäufe, Gartenarbeit oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.

Tipp 10: Faulenzen.
Bei hohen Temperaturen ist es vollkommen in Ordnung, mal alle Viere von sich zu strecken. Zu viel Bewegung tut dem Körper dann nämlich nicht gut.

www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge
www.test.de/Hitzeschutz-Kuehlen-Lueften-Daemmen-was-wirklich-gegen-Hitze-hilft-4405526-0/
www.tierschutzbund.de/information/hintergrund/heimtiere/tiere-und-hitze
www.aktiv-online.de/ratgeber – Garten bei Hitze

HAUSTIERE

Ihr Haustier sollte immer die Möglichkeit haben, sich an ein kühles Plätzchen zurückzuziehen. Stellen Sie immer ausreichend Trinkwasser zur Verfügung.
Starkes Hecheln und Unruhe sind bei Hunden oft erste Anzeichen von Überhitzung. Planen Sie Spaziergänge in der Früh oder am Abend ein und vermeiden Sie körperliche Anstrengung für Ihren Vierbeiner in praller Sonne. Beim Gassi gehen im Hochsommer kann Asphalt bis zu 60 Grad heiß werden.
Tiere nie im Auto zurücklassen. Hohe Temperaturen verwandeln den Innenraum schon nach kurzer Zeit in einen Backofen.

GARTEN UND BALKON

Pflanzen eher selten gießen, dafür aber ordentlich. Das gibt kräftige Wurzeln. Der ideale Zeitpunkt zum Wässern ist morgens. Einmal hacken spart dreimal gießen. Kurzes Durchhacken unterbricht die Kapillarströme, und das Wasser verdunstet nicht so schnell. Thymian, Lavendel und Salbei kommen mit Trockenperioden gut zurecht. Sie sind außerdem eine Oase für Insekten.

GANZ SCHÖN ERFRISCHEND

Je mehr man in Wohnbaugebiete kommt, umso wärmer wird es. Kies- und Steinflächen, Asphalt und Beton heizen sich auf und speichern Wärme. An heißen Sommertagen ist das kein Vergnügen.

Jeder Baum ist wichtig!
Eine grüne Region spendet Schatten und bringt frische kühle Luft. Jeder bepflanzte Vorgarten, jeder blühende Balkon, jede begrünte Fassade trägt zur Klimaverbesserung bei. Das sieht nicht nur toll aus. Solche kleinen Paradiese locken zudem Schmetterlinge, Hummeln und Vögel in Ihren Garten.

Hitze draußen lassen!
Ein gut gedämmtes Eigenheim hält nicht nur im Winter warm, sondern im Sommer auch die Wärme draußen. Helle Außenwände reflektieren das Sonnenlicht und schützen vor Aufheizung. Dach- und Fassadenbegrünungen sind ein natürlicher Hitzeschutz.

Wasseroasen schaffen!
Wie kostbar Wasser ist, merken wir, seit die Sommer nonstop Hitze und Trockenheit bringen. Wasser in der Stadt galt schon immer als Merkmal für eine hohe Lebensqualität. Zum Glück gibt es auch in der Geseker Innenstadt den Rosenteich, in dem der Geseker Bach entspringt. Der Geseker Bach wurde vor einigen Jahren offengelegt und im Bereich des Park Thoholte renaturiert.

Ein Tipp für Garten und Balkon: Singvögel, Bienen & Co. sind dankbar für eine Trinkwasserschale.