Sommerhitze in Erfurt

Gemeinsam und gesund durch die heiße Jahreszeit

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung

Hitzeschutz und -vorsorge in Erfurt

Weltweit und auch in Deutschland leiden immer mehr Menschen an hitzebedingten Gesundheitseinschränkungen, die durch den Klimawandel bedingt sind.

Übernehmen Sie deshalb für sich, andere Menschen und unsere Umwelt Verantwortung und informieren Sie sich zum Thema Hitze und Gesundheit.

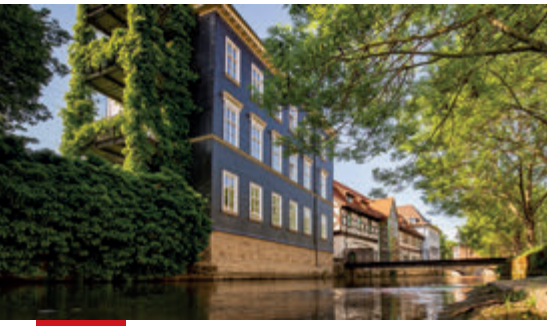
In diesem Themenheft erhalten Sie Tipps und Hinweise, wie Sie sich und andere mit einfachen Maßnahmen vor Sommerhitze schützen können.

Ganz praktisch zeigt der Erfurter Stadtplan, wo Sie z. B. Trinkbrunnen und Auffüll-Möglichkeiten für kostenloses Trinkwasser (sogenannte Refill– Stationen) finden können.

Weiterhin finden Sie wichtige Telefonnummern, wie z.B. die des Hitzetelefons der Stadtverwaltung Erfurt, welches seit Juni 2023 saisonal, zwischen Juni und September, für Fragen zum Thema Hitze und Gesundheit zur Verfügung steht.

Auch Notrufnummern, Warnzeichen für eine Hitzeerkrankung und Verhaltenshinweise werden gegeben.

Alle diese Informationen und mehr finden Sie auch auf dem Stadtportal unter https://www.erfurt.de.

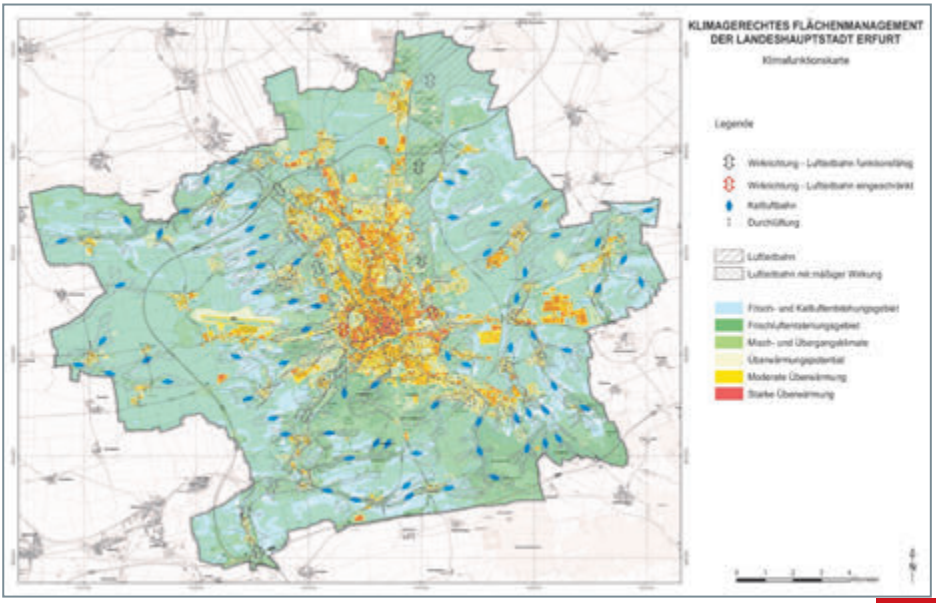


Die Landeshauptstadt Erfurt hat, durch ihre Lage im Erfurter Becken, Gebiete, die als „Hitzeinseln“ bezeichnet werden.

Diese befinden sich insbesondere im innerstädtischen Bereich (Altstadt, Ilversgehofen, Daberstedt) und im Nordwesten und Südosten der Stadt, wie Sie der Klimafunktionskarte entnehmen können. In diesen Bereichen treten bei einer Hitzewelle bis zu zehn Grad höhere Temperaturen, verbunden mit einem höherem Schadstoffgehalt der Luft (Abgase, Allergene, Ozon, Feinstaub), auf.

Die im Sommer kühleren Regionen Erfurts, wie angrenzende Natur- und Waldlandschaften, Bäder und Badeseen sowie Flusslandschaften, können zur hitzeregulierenden Naherholung genutzt werden.

Im innerstädtischen Bereich gibt es Parks, Springbrunnen und kühle Orte, wie Kirchen, Museen, klimatisierte Einkaufszentren und größere Geschäfte, mit Möglichkeiten zum Aufenthalt im Kühlen. Nähere Angaben dazu finden Sie auf dem Hitzeportal der Stadt.



Was ist eine Hitzebelastung und wer ist besonders betroffen?

Steigen die durchschnittlichen Temperaturen an mehreren Tagen auf über 30°C (Hitzetag) und sinken nachts die Temperaturen nicht unter 20°C (Tropennacht), ist die Hitzebelastung erheblich und wirkt sich auf alle Menschen aus.

Besonders gefährdet für hitzeverursachte Gesundheitsschäden sind:

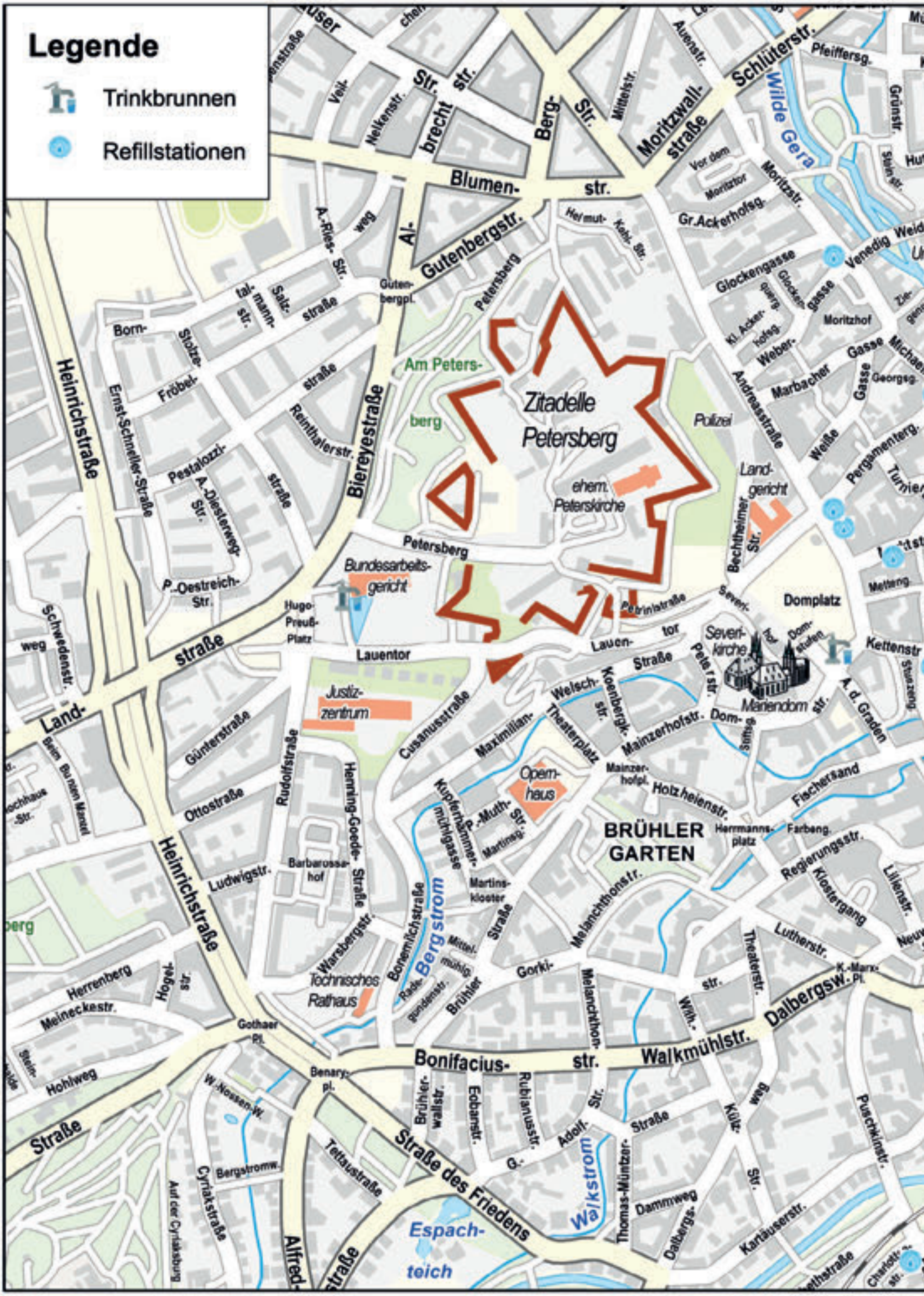
- Kinder aller Altersgruppen,
- Schwangere,
- Ältere und chronisch, körperlich, geistig, und psychisch kranke Menschen,
- Pflegebedürftige,
- obdachlose Menschen,
- Sportlerinnen und Sportler und Menschen, die körperlich schwer und /oder im Freien arbeiten,
- also alle Menschen, bei denen die natürlichen Anpassungsmechanismen an die Hitze noch nicht oder nicht mehr ausreichend funktionieren.

Welche hitzebedingten gesundheitlichen Erkrankungen können auftreten?

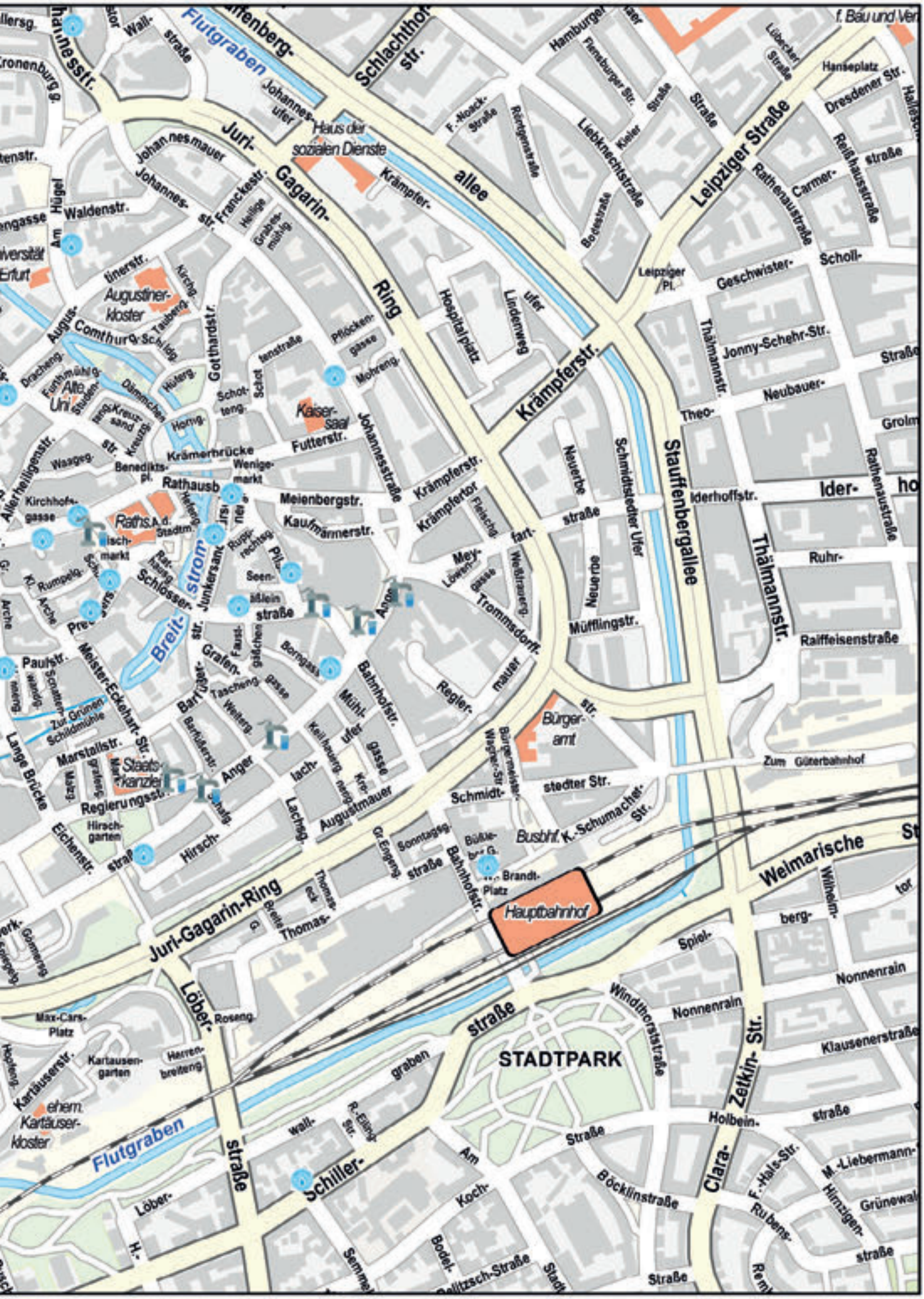
- Hitzeausschlag,
- Sonnenallergie,
- Sonnenbrand,
- Austrocknung (sogenannte Exsikkose),
- Sonnenstich,
- Hitzekrämpfe,
- Hitzekollaps (auch Hitzeohnmacht oder Hitzesynkope genannt) und
- Hitzeerschöpfung können auftreten.

Die schwerwiegendste Erkrankung und lebensbedrohlich ist der Hitzschlag!

Alle beschriebenen Krankheitsbilder können bei Nichthandeln schwerwiegende gesundheitliche Folgen, einschließlich Todesfolge haben!



Legende
Trinkbrunnen
Refillstationen
Zitadelle Petersberg
ehem. Peterskirche
Am Petersberg
Polizei
Landgericht
Bundesarbeitsgericht
Hugo-Preuß-Platz
Justizzentrum
Opernhaus
Technisches Rathaus
Domplatz
Severikirche
Mariendom
BRÜHLER GARTEN
Wilde Gera
Bergstrom
Walkstrom
Espachteich
Blumenstr.
Gutenbergstr.
Gutenbergpl.
Biereyestraße
Albrechtstr.
Bergstr.
Moritzwallstraße
Schlüterstr.
Heinrichstraße
Landstraße
Petersberg
Lauentor
Petrinistraße
Bonifaciusstr.
Walkmühlstr.
Dalbergsw.
Straße des Friedens
Gothaer Pl.
Benarypl.
Cusanusstraße
Maximilianstr.
Theaterplatz
Mainzerhofstr.
Mainzerhofpl.
Holzheienstr.
Hermannsplatz
Regierungsstr.
Klostergang
Lutherstr.
Theaterstr.
Melanchthonstr.
Gorkistr.
Andreasstraße
Glockengasse
Marbacher Gasse
Weiße Gasse
Pergamentergasse
Domstufen
Kettenstr.
A. d. Graden
Fischersand
Farbeng.
Rudolfstraße
Henning-Goede-Straße
Barbarossahof
Ottostraße
Güntherstraße
Ludwigstr.
Kupferhammermühlgasse
Martinskloster
Bonemilchstraße
Herrenberg
Meineckestr.
Hohlweg
Tettaustraße
Cyriakstraße
Bergstromw.
Eobanstr.
Rubianusstr.
Brühlerwallstr.
Thomas-Müntzer-Str.
Dammweg
Kartäuserstr.
Puschkinstr.
Pestalozzistr.
Fröbelstr.
Bornstr.
Salzmannstr.
Reinthalerstr.
Ernst-Schneller-Straße
Schwedenstr.
Hermut-Kohl-Str.
Gr. Ackerhofsg.
Moritzstr.
Pfeiffersg.
Auenstr.
Mittelstr.
Nelkenstr.
Veilchenstr.
Blumenstr.



Flutgraben
Schlachthof-
str.
Johannesstr.
Juri-
Gagarin-
Ring
Johannesufer
Haus der
sozialen Dienste
Krämpfer-
allee
Hamburger
Flensburger Str.
Lübecker
Straße
Hanseplatz
Dresdener Str.
F.-Noack-
Straße
Rüntgenstraße
Liebknechtstraße
Kieler
Straße
Leipziger Straße
Rathenaustraße
Carmer-
straße
Reißhausstraße
Johannesmauer
Franckestr.
Waldenstr.
Universität
Erfurt
Augustiner-
kloster
Comthurg.
Gotthardstr.
Pflöckengasse
Mohreng.
Hospitalplatz
Lindenweg
ufer
Leipziger
Pl.
Geschwister-
Scholl-
Thälmannstr.
Jonny-Schehr-Str.
Neubauer-
Theo-
Krämpferstr.
Alte
Uni
Dämmchen
Kaisersaal
Futterstr.
Johannesstraße
Neuerbe
Schmidtstedter Ufer
Stauffenbergallee
Krämerbrücke
Benedikts-
pl.
Wenige-
markt
Rathausbr.
Meienbergstr.
Krämpferstr.
Krämpfertor
Iderhoffstr.
Ider-
Rathenaustraße
Allerheiligenstr.
Kirchhof-
gasse
Kaufmännerstr.
Fleischg.
straße
Thälmannstr.
Ruhr-
Meyfart-
Löwenst.
Weißfrauen.
Neuerbe
Mühlein
Junkersand
Schlösser-
Breit-
strom
Paulstr.
Trommsdorff-
Mauer
Mülhlingstr.
Raiffeisenstraße
Grafen-
Bahnhofstr.
Regier-
Meister-Eckehart-Str.
Barfüßer-
str.
Bürger-
amt
Zum Güterbahnhof
Lange Brücke
Marstallstr.
Staats-
kanzlei
Regierungsstr.
Anger
Lachg.
Augustmauer
Schmidt-
stedter Str.
K.-Schumacher-
Str.
Hirsch-
garten
Eichenstr.
Hirsch-
straße
Sonntagsg.
Bahnhofstr.
Busbhf.
W.-Brandt-
Platz
Hauptbahnhof
Weimarische
Wilhelm-
berg-
Juri-Gagarin-Ring
Thomas-
Spiel-
Nonnenrain
Löber-
straße
Roseng.
Windthorststraße
Zetkin-
Str.
Clara-
Max-Cars-
Platz
Kartäuserstr.
Kartausen-
garten
ehem.
Kartäuser-
kloster
Flutgraben
STADTPARK
Klausenerstraße
Holbein-
straße
Straße
wall-
Schiller-
Böcklinstraße
M.-Liebermann-
F.-Hals-Str.
Rubens-
Hirnzigen-
straße
Grünewal
Koch-
Löber-
Bodel-
Delitzsch-Straße
Straße

Warnsignale erkennen und beachten!

- trockener Mund und trockene Zunge,
- trockene, rote oder blasse, kühle Haut, verminderte Hautspannung mit Faltenbildung,
- Durstgefühl (Vorsicht: kann auch fehlen, besonders bei älteren Menschen), fehlender Speichelsee unter der Zunge,
- schneller Gewichtsverlust durch Austrocknung, verminderte Urinausscheidung, zunehmende Harnkonzentration (Harn gelbbräunlich),
- (heftige) Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit,
- Erschöpfungs- und Schwächegefühl,
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel (Pulsschlag schnell und flach, verminderter Blutdruck),
- steigende Körpertemperatur,
- Unruhegefühl, Konzentrationsstörungen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinstrübung, Bewusstlosigkeit mit Atem- und Kreislaufstillstand,
- (unstillbares) Erbrechen,
- Kurzatmigkeit,
- Muskelschmerzen/-krämpfe.

Erste Hilfe und andere wichtige Maßnahmen und Informationen:

- Gehen Sie nicht achtlos an einer hilfebedürftigen Person vorbei!
- Helfen Sie!
- Überprüfen Sie die Atmung und das Bewusstsein.
- Bei allen Fällen von Bewusstlosigkeit: Notruf 112 wählen, die Ruhe bewahren und andere Menschen zur Unterstützung suchen!
- Bewusstlose mit intakter Atmung in die stabile Seitenlage bringen.
- Schwangere immer in Linksseitenlage bringen, auch wenn diese bei Bewusstsein sind.
- Bei Bewusstlosigkeit und Atem– und Kreislaufstillstand: Rückenlage und Beginn der Reanimationsmaßnahmen, bis der Rettungsdienst kommt.
- Hilfebedürftige, die bei Bewusstsein sind, in den Schatten bringen, Rückenlage und Beine hoch lagern, kühlen, Unterstützung anfordern, ggf. 116117 oder 112 wählen, wenn keine Besserung eintritt.
- Lassen Sie niemals Kinder und Tiere im Auto, es besteht Lebensgefahr!

Gemeinsam, verantwortlich und aktiv handeln!

- Informieren Sie sich und andere in den Medien, beim Deutschen Wetterdienst, im Hitzeportal der Stadt Erfurt und nutzen Sie unser Hitzetelefon vom Juni bis September.
- Sensibilisieren Sie Angehörige, Freunde, Kollegen und vernetzen Sie sich.
- Lüften Sie nur früh morgens und spät abends.
- Schließen Sie am Tag Fenster und Vorhänge.
- Reduzieren Sie körperliche Anstrengungen und Aktivitäten im Freien (besonders Sportlerinnen und Sportler, kleine Kinder und Ältere).
- Legen Sie Ihre Aktivitäten nach Möglichkeit in die kühleren Stunden des Tages.
- Tragen Sie luftig-leichte, helle Kleidung, Sonnenbrille, Kopf-und Nackenbedeckung und bevorzugen Sie Schatten.
- Haut mit Sonnencreme (UV-Schutz) schützen, mit Wasser und feuchten Umschlägen kühlen.

- Trinken Sie ausreichend, nehmen Sie leichte Kost zu sich und meiden Sie alkoholische Getränke.
- Stimmen Sie Ihren Medikationsplan und die Trinkmenge im Vorfeld des Sommers individuell mit Ihrem Hausarzt ab (Trinkprotokoll, Ausfuhrkontrolle), wenn Sie älter sind oder an einer chronischen Erkrankungen, wie z.B. an Diabetes, Nieren-und Herzkreislauferkrankungen, leiden.
- Lagern Sie Ihre Medikamente kühl, trocken und vor Hitze geschützt.
- Finden Sie kühle Orte in der Umgebung Ihrer Wohnung, Ihrer Arbeitsstätte und beim Stadtbummel, z.B. klimatisierte Räume, Parks, Waldgebiete, Kirchen, Gewässer und Badeseen.
- Achten Sie auf Gefahrenlagen für sich und andere Menschen (Hitze, Smog, Wärmegewitter, aber auch Gefahren in öffentlichen Gewässern).
- Schützen Sie unsere gemeinsame Umwelt (Waldbrandgefahr, Natur– und Artenschutz, sparsamer Umgang mit Wasser, Müllentsorgung und Trennung)!

Stadtportal: www.erfurt.de

Hitzeportal: www.erfurt.de/ef135429

Refillstationen Erfurt

Refill/Trinkbrunnen: refill-deutschland.de

Parks und Gärten Erfurt: www.erfurt.de/ef110669

Öffentliche Toiletten: www.erfurt.de/ef140962

Hitzetelefon der Stadtverwaltung Erfurt: 0361 655-44893
Bürgerservice Gesundheitsamt Erfurt: 0361 655-4222
Dringender Hausbesuchsdienst, ärztliche Bereitschaft: ... 116117
Feuerwehr und Rettungsleitstelle: ..... Notruf 112

Impressum

Herausgeber
Landeshauptstadt Erfurt, Stadtverwaltung

Redaktion
Gesundheitsamt | Stabsstelle Gesundheitsplanung
E-Mail: buergerservice-gesundheit@erfurt.de

Umweltamt | Abteilung Strategische Umweltplanung und Nachhaltigkeitsmanagement
E-Mail: nachhaltigkeit@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de

Foto: © Stadtverwaltung Erfurt, Günter Albers/123RF, WavebreakmediaMicro/Fotolia , Robert Kneschke/123rf, pramote-polyamate/123rf, Maridav/123RF, Ermolaev Alexander Alexandrovich/123rf, Africa Studio/Fotolia, Stadtwerke Erfurt Gruppe – SWE Bäder GmbH, Okrasyuk/123RF, Stadtwerke Erfurt Gruppe - SWE Bäder GmbH

Stand: 11/2023

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung