

PRESSEMITTEILUNG

28.06.2021

Gesund durch den Sommer

Tipps zum Umgang mit der Hitze

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Vergleich zu den vergangenen Jahren begann der diesjährige Sommer spät. Dennoch spüren Menschen, Tiere und Pflanzen in Frankfurt auch in diesem Jahr die Folgen des Klimawandels wieder deutlich.

Nach einer vorübergehenden Entspannung schnellt das Thermometer erneut nach oben. Bei der momentanen Hitze und Trockenheit ist jede Erleichterung willkommen. Umweltdezernentin Rosemarie Heilig und Gesundheitsdezernent Stefan Majer springen den Frankfurterinnen und Frankfurtern bei: In einer gemeinsamen Broschüre geben sie Tipps zum Umgang mit dem sich verändernden Klima.

Hier die wichtigsten:

- Viel trinken, auch, wenn man nicht durstig ist.
- Eiskalte, zuckerreiche und koffeinhaltige Getränke sowie Alkohol meiden.
- Mineralstoffhaltige Getränke wie Fruchtsäfte oder alkoholfreies Bier und salzhaltige Speisen gleichen die Verluste durch starkes Schwitzen aus.
- Leichte, fettarme Speisen, Obst, Gemüse und kleine Portionen sind bei hohen Temperaturen bekömmlicher.
- Leichte, helle und luftige Kleidung tragen.
- Soweit möglich, in den eigenen vier Wänden bleiben.
- Innentüren öffnen und vorwiegend frühmorgens und nachts lüften.
- Nicht benötigte Elektrogeräte ausschalten.
- Vor dem Einschlafen einen kühlen Waschlappen auf der Stirn legen.
- Füße in kaltem Wasser baden oder Unterarme unter kaltes Wasser halten.
- Draußen möglichst im Schatten aufhalten.
- körperlich belastende Aktivitäten vermeiden.

- Sport vorzugsweise vormittags oder abends treiben.
- Niemals Personen oder Tiere im Auto zurücklassen.

Die Stadt Frankfurt am Main hat langfristige Maßnahmen ergriffen, um das Leben in der City auch bei großer Hitze erträglich zu gestalten. Dazu gehört das Programm „Frankfurt frischt auf – 50 Prozent Klimabonus“, das die Begrünung von Dächern, Hausfassaden und Hinterhöfen sowie Investitionen in Trinkbrunnen finanziell unterstützt.

Denn, so Umweltdezernentin Heilig, „eine intakte Umwelt ist der beste Gesundheitsschutz“. In der Broschüre finden sich weiterhin wertvolle Hinweise zu Maßnahmen gegen den oftmals auf Hitzewellen folgenden Starkregen. Ebenso für die mit dem Klimawandel verbundenen erhöhten Gesundheitsgefahren durch Tiere und Pflanzen: Eichenprozessionsspinner und Pollenallergien sind auf dem Vormarsch.

Im Internet abrufbar ist die Broschüre „Klimawandel und Gesundheit“ unter www.umweltamt.stadt-frankfurt.de. Sie kann auch beim Umweltamt per E-Mail – umwelttelefon@stadt-frankfurt.de – oder telefonisch – 069/212-39100 – bestellt werden. Weiterhin liegt sie unter anderem in der Bürgerberatung in der neuen Altstadt, Hinter dem Lämmchen 6, kostenlos aus.

Pressekontakt
Martin Müller
Tel.: 069/212-33486
E-Mail: martin.mueller@stadt-frankfurt.de

Stadt Frankfurt am Main
Umweltamt
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Galvanistraße 28
60486 Frankfurt am Main