

EXTRA

## Rhein-Pfalz-Kreis:

# extreme Hitze ab 40 °C

Akutplan für extrem heiße Tage mit  
lokalen Hinweisen zu Abkühlung,  
Wasser, Warnungen und Hilfe im Kreis.

**Alarmstufe 40+**

### Merksatz:

früh handeln, Belastung stoppen, Wasser bereitstellen, Schatten  
suchen, für andere mitdenken.

## Bei extremer Hitze Alltag sofort umstellen

Der Deutsche Wetterdienst warnt vor extremer Wärmebelastung ab einer gefühlten Temperatur von über 38 °C. Spätestens dann sollte die Tagesplanung konsequent angepasst werden.

### 1 Warnungen aktivieren

WarnWetter, NINA oder KATWARN einschalten und amtliche Warnungen ernst nehmen.

### 2 Draußen nur früh oder spät

Zwischen 11 und 20 Uhr möglichst drinnen bleiben. Notwendige Wege, Einkäufe, Sport und körperliche Arbeit auf den frühen Morgen oder den späten Abend verlegen. Wer hinausmuss: nur kurz, im Schatten und mit Kopfbedeckung.

### 3 Wohnung abschirmen

Morgens und nachts lüften. Tagsüber Fenster, Rollläden und Vorhänge geschlossen halten. Die am wenigsten heißen Räume bevorzugen, ggf. sich im Keller aufhalten.

### 4 Sonne und UV beachten

Auch im Schatten schützen: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme und möglichst bedeckende, luftige Kleidung tragen. Direkte Sonne meiden. Kinder, ältere Menschen und geschwächte Personen besonders konsequent schützen.

### 5 Körper kühlen

Leichte Kleidung tragen, schattige Wege wählen, feuchte Tücher oder lauwarmes Duschen nutzen. Direkte Sonne vermeiden.

### 6 Regelmäßig trinken

Nicht erst bei Durst trinken. Geeignet sind Wasser, natriumreiches Mineral- oder Leitungswasser, Saftschorlen, ungesüßte Tees sowie leichte Suppen oder Brühen. Alkohol meiden. Bei Herz-, Kreislauf- oder Nierenerkrankungen Trinkmenge mit Arztpraxis abstimmen.

### 7 Nach anderen sehen

Ältere, alleinlebende, pflegebedürftige oder chronisch kranke Menschen aktiv kontaktieren. Kinder und Tiere niemals im Auto lassen. Ältere Menschen und Pflegebedürftige gehören laut gesund.bund zu den besonders gefährdeten Gruppen.

**SOFORT 112 rufen bei: Bewusstseinsstörung, Ohnmacht, Verwirrtheit, Atemnot, Krampfanfällen, wiederholtem Erbrechen oder Verdacht auf Hitzschlag.**

**Verdacht auf Hitzschlag: Person sofort an einen kühlen Ort bringen, Kleidung lockern, mit feuchten Tüchern oder Wasser kühlen, Luft zufächeln. Nur wenn die Person wach ist: kleine Schlucke trinken lassen. 116117 bei anhaltenden Beschwerden ohne akute Lebensgefahr.**

# Abkühlung im Rhein-Pfalz-Kreis

Die Kreisverwaltung nennt Kreisbäder, erlaubte Badeseen, die Rheinauen bei Altrip sowie größere Wälder bei Schifferstadt, Maxdorf und Limburgerhof als lokale Möglichkeiten zur Abkühlung.

## KREISBÄDER

Aquabella Mutterstadt  
Heidespaß Maxdorf-Lambsheim  
Kreisbad Schifferstadt  
Kreisbad Römerberg

**Wichtig:** Öffnungszeiten und aktuelle Hinweise vorab prüfen. Bei großer Hitze sind Bäder oft wegen Überfüllung geschlossen.

## BADENSEEN UND GEWÄSSER

Badeweiher an der Altripper Straße  
Badesees Schlicht  
Niederwiesenweiher  
Großer Weiher Mechtersheim

**Wichtig:** Nur erlaubte Badestellen nutzen.

## SCHATTIGE ORTE

Rheinauen bei Altrip sowie größere Wälder bei Schifferstadt, Maxdorf und Limburgerhof.

**Wichtig:** Bei Waldbrandgefahr auf freigegebenen Wegen bleiben. Nicht rauchen!

## WASSER UNTERWEGS

Refill-Stationen füllen mitgebrachte Flaschen kostenlos mit Leitungswasser auf. Erkennbar am Refill-Aufkleber an Tür oder Fenster.

## Praktisch vor dem Losgehen

1. Trinkflasche füllen
2. Ziel mit Schatten oder Wasser wählen
3. Rückweg ohne Mittagshitze planen
4. Bei Kreisbädern und Badeseen aktuelle Hinweise prüfen

Infos: [www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze](http://www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze)- [www.rhein-pfalz-kreis.de/kreisbaeder](http://www.rhein-pfalz-kreis.de/kreisbaeder)- [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)

# Risikogruppen, Warnzeichen, Hilfe

Besonders gefährdet sind ältere Menschen ab 65 Jahren, pflegebedürftige oder chronisch kranke Menschen, Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere sowie Personen mit Fieber oder Durchfall.

## BESONDERS GEFÄHRDET

- ab 65 Jahren
- pflegebedürftig oder dement
- Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen
- Fieber oder Durchfall
- Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere
- Arbeit oder Sport im Freien
- sozial isolierte Menschen

## MEDIKAMENTE & ALLTAG

Medikamente nie im heißen Auto lagern. Arztpraxis oder Apotheke zur Lagerung und Einnahme fragen.

Regelmäßig kleine Mengen über den Tag trinken, Räume beschatten und Belastung unterbrechen. Auf Alkohol verzichten.

Bei anhaltenden Beschwerden 116117 anrufen.

## Warnzeichen einer hitzebedingten Erkrankung

Schwindel	starke Schwäche
Kopfschmerzen	ungewöhnliche Müdigkeit
trockene, heiße Haut	Verwirrtheit
Krämpfe	Atemnot

## SO HELFEN SIE ZUERST

1. In den Schatten oder an einen kühlen Ort bringen.
2. Kleidung lockern, hinsetzen oder lagern.
3. Mit feuchten Tüchern oder Luftzug kühlen.
4. Nur wenn die Person wach ist: kleine Schlucke Wasser.
5. Bei Verwirrtheit, Bewusstseinsstörung, Atemnot oder sehr hoher Körpertemperatur sofort 112.

**112 bei  
Lebensgefahr,  
Bewusstseinsstörung,  
Atemnot oder  
sehr hoher  
Körpertemperatur**