

Die Stadt  
**EUTIN**  
informiert

# KlimaKlatsch

## Gesundheit, Hitzetage und Klimawandel

### Hitzesymposium des Ärztenetz Ostholstein

am 14.04.2024 hatten Herr Radestock und ich die Gelegenheit, am Symposium des Ärztenetz Ostholstein teilzunehmen. Die Veranstaltung bot tiefgehende Einblicke in die gesundheitlichen Herausforderungen, die durch den Klimawandel und insbesondere durch extreme Hitzeperioden entstehen.

### Wesentliche Inhalte des Symposiums:

- Fachvorträge von Experten aus Medizin zum Thema Hitzetage
- Diskussionen über die Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit
- Praktische Empfehlungen zum Schutz vor Hitze

Das Symposium hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig unser Engagement im Klimaschutz ist, um die Gesundheit der Bevölkerung zu sichern. Es liegt in unserer gemeinsamen Verantwortung, Maßnahmen zu ergreifen und uns auf die Herausforderungen des Klimawandels vorzubereiten.

### Praktische Tipps für den Alltag:

- ✓ Ausreichend Flüssigkeit trinken: Stellen Sie sicher, dass Sie täglich genug Wasser trinken, um hydratisiert zu bleiben. Besonders bei hohen Temperaturen ist es wichtig, regelmäßig zu trinken, auch wenn Sie **keinen** Durst verspüren.
- ✓ Leichte und helle Kleidung tragen: um die Körpertemperatur zu regulieren und Überhitzung zu vermeiden.
- ✓ Direkte Sonneneinstrahlung meiden: Vermeiden Sie es, während der heißesten Stunden des Tages (in der Regel zwischen 11 und 16 Uhr) im Freien zu sein. Suchen Sie Schatten oder klimatisierte Räume auf.
- ✓ Kühlende Maßnahmen ergreifen: Nutzen Sie Ventilatoren, Klimaanlage oder feuchte Tücher, um sich abzukühlen. Ein kühles Bad oder eine Dusche kann ebenfalls helfen, die Körpertemperatur zu senken.

### Veranstaltungen

#### Klimadialog:

Ort: coworking.eutin - Am Markt 12 (und Hybrid)

Datum: Dienstag, 04. Juni 2024

Uhrzeit: ab 18:00 Uhr

Thema: Das GEG (Heizungsgesetz) und Heizen

**Klimatour ins Dosenmoor: [Veranstaltungen \(stiftungsland.de\)](https://www.stiftungsland.de)** am 16.06.2024

**Hitzeaktionstag: [Veranstaltungen \(hitzeaktionstag.de\)](https://www.hitzeaktionstag.de)**

### Kontakt:

Frau A. Girard-Raschpichler

[a.girard-raschpichler@eutin.de](mailto:a.girard-raschpichler@eutin.de)

04521 793-340