RETTE MICH VOR DER HITZE

Es ist ein schrecklich **heißer Tag in Tübingen** und die Leute tummeln sich nur so im **Bota**. Bei so viel Andrang werden die **Schattenplätze** knapp. Du lernst nun **drei Personen** kennen, die ihre Zeit gerade im Park verbringen.

Lies ihre Aussagen gründlich durch und überlege dir, wer von ihnen am dringendsten etwas Abkühlung benötigt.

LÖSUNG

LÖSUNG

Wie gefährdet jemand bei starker Hitze ist, hängt von sehr individuellen Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen, Lebenssituation und dem eigenen Verhalten ab:

1. Menschen in **hohem Alter** sind besonders gefährdet, da sich ihre Fähigkeit zur **Temperaturregulation verschlechtert**.
2. **Vorerkrankungen** oder Medikamente, die den **Kreislauf** belasten, stellen bei starker Hitze Risiko dar.
3. Auch die **Wohnsituation** ist zu berücksichtigen. Dabei sind vor allem Lage und Bauweise enorm wichtig.
4. Wer genug **Flüssigkeit** zu sich nimmt, **sportlich aktiv** ist, die **passende Kleidung** trägt und sich über die **Wetterlage** informiert, ist besser gegen die Hitze gerüstet.

Auf der nächsten Seite siehst du, wie gefährdet Ahmed, Katharina und Alea sind!

LÖSUNG

Katharina ☆☆☆

1

Die **höchste Vulnerabilität** zeigt Katharina aufgrund ihres Alters, ihrer Vorerkrankung, der Medikation sowie ihrer Wohn- und Lebenssituation.

Ahmed ☆☆☆

2

Durch eine **gute Gesundheit** und ein **angepasstes Verhalten**, weist Ahmed die **geringste Gefährdung** der Personen auf.

Alea ☆☆☆

3

Da Alea zwar jung ist und keine gesundheitlichen Risikofaktoren aufweist, ihr **Verhalten** jedoch **risikobehaftet** ist, befindet sie sich im **mittleren Bereich**.

Mehr Infos!

1

Katharina



Guten Mittag, mein Name ist Katharina! Früher habe ich mich im Sommer fast jeden Tag mit meinen Freundinnen im Alten Botanischen Garten getroffen. Heute schaffe ich das nur noch **selten**.

Mit meinen **85 Jahren** läuft es sich eben nicht mehr so schnell, und bei den Temperaturen heute war es nochmal **anstrengender**. Mein Arzt meint ohnehin, ich solle es ruhiger angehen lassen. Der **Blutdruck** macht mir seit ein paar Jahren zu schaffen, und die **Tabletten** nehme ich gewissenhaft jeden Morgen.

Gerade bei dieser Hitze spüre ich manchmal, wie der **Kreislauf** schneller ins Stolpern gerät. Aber immerhin ist es hier etwas kühler als in meiner **Altbauwohnung**. Die liegt im dritten Stock, da kann es tagsüber wirklich unerträglich werden. Und wenn man **alleine wohnt**, muss man ja schließlich auch mal unter die Leute!

2

Ahmed



Hey, ich bin Ahmed, **43 Jahre** alt und **Busfahrer**. Ich bin heute hier im Bota, weil ich mich nach der Arbeit etwas entspannen muss. Bei der **Hitze auf den Straßen** unterwegs zu sein, ist nämlich nicht lustig.

Es ist mir wichtig, mich **fit zu halten** und mich um meine **Gesundheit** zu kümmern. Deshalb habe ich an Tagen wie heute auch immer genügend **zu Trinken dabei**. Am Wochenende werde ich auf jeden Fall zu Hause bleiben - da soll es ja unerträglich werden! Meine **Wetterapp** hat mir schon die erste **Hitzewarnung** auf's Handy geschickt.

Zum Glück haben meine Frau und ich einen **schönen Garten** mit genügend **schattigen Plätzen**, da lässt es sich aushalten.

3

Alea



Hi hi, Alea hier! Ich bin vermutlich Teil der meistvertretenen Gruppe hier im Bota: **Studentin**.

Heute mache ich hier nur eine kleine Pause, bevor es in die nächste Jura-Vorlesung geht. Mein Tag ist echt **stressig**, und ich hab nur wenig Zeit zum Durchatmen...

Mit meinen Freund:innen zusammen ist es aber erträglich, geteiltes Leid ist halbes Leid! Die haben zum Glück auch immer ihre Wasserflasche dabei, **ich vergesse mein Trinken** nämlich ständig. Vor allem jetzt im Sommer ist das echt nervig.

Manchmal wird mir dann kurz **schwindelig**, besonders wenn ich morgens nur einen **Kaffee** hatte. Aber immerhin habe ich heute dran gedacht, **Sonnencreme** zu benutzen. Und meine neue **Leinenhose** ist echt perfekt für den Sommer!