

Hitzewarnung in Mainz: Gesundheitsrisiken bei Temperaturen über 30 Grad

Der DWD warnt in Mainz und Rheinhessen vom 1. bis 2. September vor Hitze über 30 Grad. Gesundheitliche Risiken beachten!

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) hat für die Region Mainz und Rheinhessen am Sonntag, dem 1. September, eine offizielle Hitzewarnung bekannt gegeben. Die Warnung gilt für den Zeitraum von Sonntag um 11 Uhr bis Montag um 19 Uhr und betrifft Höhenlagen bis zu 400 Metern. In dieser Zeit können die Temperaturen empfindlich steigen, was die große Mehrheit der Einwohner betrifft.

Besonders entscheidend ist, dass der DWD Hitzewarnungen ausgibt, wenn die tatsächliche oder gefühlte Temperatur über 30 Grad Celsius ansteigt. Solche Temperaturen stellen vor allem für vulnerable Gruppen, wie ältere Menschen und Kinder, ein Gesundheitsrisiko dar. Wer dazu neigt, auf Wärme empfindlich zu reagieren, sollte besonders vorsichtig sein, da der Körper bei anhaltenden hohen Temperaturen überlastet werden kann.

Ratschläge der Wetterexperten

Um gesundheitliche Probleme zu vermeiden, rät der DWD, die Hitze nach Möglichkeit zu meiden. Das bedeutet, dass man sich in der kühleren Tageszeit ins Freie begeben oder schattige Plätze aufsuchen sollte. Ebenso wichtig ist die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Das Trinken von Wasser sollte hierbei Priorität haben, da der Körper bei hohen Temperaturen vermehrt

schwitzt und Flüssigkeit benötigt.

Zusätzlich empfiehlt es sich, die Innenräume der Wohnung kühl zu halten. Ein durchgängiges Lüften in der frühen Morgenstunde, bevor die Außentemperaturen wieder ansteigen, kann helfen. Vor allem tagsüber sollte man direkte Sonneneinstrahlung durch geschlossene Vorhänge oder Jalousien fernhalten, um das Aufheizen der Räume zu minimieren.

Die aktuelle Wetterlage zeigt, wie wichtig es ist, gut auf sich zu achten und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um die Gesundheit zu schützen. Hitzewellen sind keine Seltenheit mehr, und die damit verbundenen Risiken müssen ernst genommen werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)