

## Verantwortlich und aktiv handeln

In diesem Flyer erhalten Sie Tipps und Hinweise, wie Sie sich und Ihre Mitmenschen vor Sommerhitze schützen können. Ganz praktisch zeigt eine Karte der Erfurter Innenstadt außerdem, wo Sie Trinkbrunnen finden oder Ihre Wasserflasche an Refillstationen auffüllen können.

- Informieren Sie sich und Andere (Medien, DWD, Hitzeportal Erfurt), sensibilisieren Sie Angehörige, Freunde und Kollegen.
- am Tag Fenster/Vorhänge schließen, Lüften nur früh morgens und spät abends
- körperliche Anstrengungen und Aktivitäten im Freien reduzieren (besonders Sport) und in die kühleren Stunden legen
- luftig-leichte, helle Kleidung, Sonnenbrille, Kopf- und Nackenbedeckung tragen, Schatten bevorzugen
- ausreichend trinken und leichte Kost einnehmen, Alkohol und Koffein meiden
- Haut mit Sonnencreme (UV-Schutz) schützen, mit Wasser und feuchten Umschlägen kühlen
- Medikamente kühl und trocken lagern
- bei chronischen Erkrankungen und im Alter Medikationsplan und Trinkmenge im Vorfeld des Sommers individuell mit den behandelnden Ärzten abstimmen

## Wichtige Informationen

### Telefonnummern

Hitzetelefon Stadtverwaltung Erfurt:

**0361 655-44893**

Bürgerservice Gesundheitsamt Erfurt:

**0361 655-4222**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst :

**116117**

Feuerwehr und Rettungsleitstelle:

**Notruf 112**

Weitere Informationen im Hitze-Portal unter:

**[www.erfurt.de/hitze](http://www.erfurt.de/hitze)**



### Impressum Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt,  
Stadtverwaltung

### Redaktion

Umwelt- und Naturschutzamt Erfurt  
Gesundheitsamt Erfurt

E-Mail: [sommerhitze@erfurt.de](mailto:sommerhitze@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/hitze](http://www.erfurt.de/hitze)

Foto: : Günter Albers, 123RF

Piktogramme: Refill Deutschland, Smashicon by Freepik

Stand: 29.04.2025



# Sommerhitze in Erfurt

Gesund durch die heiße Jahreszeit



## Warnsignale erkennen und beachten

Folgende Warnsignale deuten auf hitzebedingte Gesundheitsschäden hin:

- trockener Mund/trockene Zunge, trockene, rote oder blasse, kühle Haut, verminderte Hautspannung mit Faltenbildung
- Durstgefühl (Vorsicht: kann auch fehlen, besonders bei älteren Menschen), fehlender Speichelsee unter der Zunge
- schneller Gewichtsverlust durch Austrocknung, verminderte Urinausscheidung, zunehmende Harnkonzentration (Harn gelb-bräunlich)
- Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit
- Erschöpfungs- und Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel (Puls erhöht, verminderter Blutdruck, verminderter Pulsfüllungsdruck)
- Unruhegefühl, Konzentrationsstörungen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinstörung, Bewusstlosigkeit mit Atem- und Kreislaufstillstand
- (unstillbares) Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Muskelschmerzen/-krämpfe

## Übersichtskarte Erfurter Innenstadt

