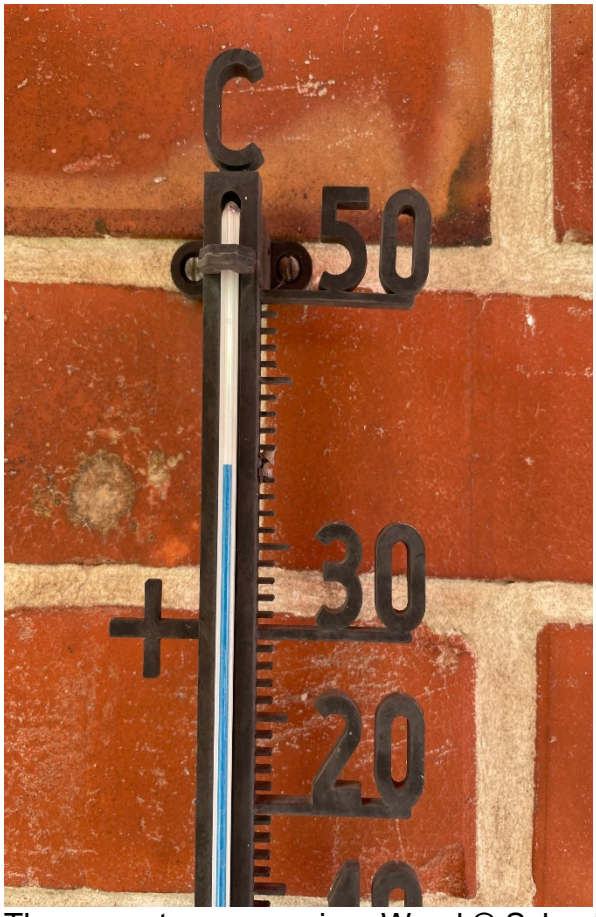
Hitzeaktionstag: 04.06.2025

Sommerzeit und Hitzestress – wie umgehen mit großer Hitze?

Mensch und Natur leiden in den letzten Jahren vermehrt unter Hitze und Dürre. Am bundesweiten Hitzeaktionstag, dem 4.6.2025, möchte die Stadt Mölln Ihren Bürgern einige Tipps im Umgang mit der Hitze des Sommers geben.

(von Dr. Rüdiger Schacht)



Thermometer an sonniger Wand © Schacht

Sommer in Mölln: das tiefe Blau der Seen wetteifert mit dem Blau des Himmels und die Sonne scheint vom wolkenlosen Himmel. Die Temperaturen steigen mittags an Werte nahe 40^0C - was für ein Tag!

Anmerkung: Der Hitzerekord im Kreis Herzogtum Lauenburg wurde im Sommer am 20. Juli 2022 in Grambek mit 39,1 Grad Celsius aufgestellt. Diese Temperatur stellt den höchsten bisher gemessenen Wert in Schleswig-Holstein dar.

Quelle: https://www.welt.de/regionales/hamburg/article240028021/Neuer-Hitzerekord-in-Schleswig-Holstein.html

Ja, was für ein herrlicher Sommertag! Doch, was für die einen ein schöner Sommertag ist, ist für kranke und alte Menschen häufig die pure Quälerei: „Ältere Menschen sind bei hohen Temperaturen besonders gefährdet und langanhaltende Temperaturen über 30 Grad können bei Menschen ab 65 Jahren zu ernsten gesundheitlichen Problemen führen – im schlimmsten Fall kommt es sogar zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag. Es ist daher wichtig, dass gerade Senioren bei Hitze besondere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen.“, schreibt der Blogger Maros auf seiner Internetseite

Internetadresse – URL	QR-Code zum Scannen mit dem Smartphone
https://goldene-senioren.de/aeltere-menschen-und-hitze/	

Am Hitzeaktionstag ruft ein breites Bündnis aus der AWO, Krankenkassen, der deutschen Krankenausgesellschaft etc. auf, über die Gefahren und den richtigen Umgang mit der Sommerhitze hinzuweisen. Ein Blick auf die Internetseite

Internetadresse – URL	QR-Code zum Scannen mit dem Smartphone
https://hitzeaktionstag.de	

lohnt sich!

Schaut man sich nach Tipps für den richtigen Umgang mit der Sommerhitze um, so wird man im Internet schnell fündig.

Dem Klimaschutz der Stadt Mölln erschienen folgende Veröffentlichungen des Bundesumweltamtes, des Bayerischen Rundfunks, der Welt Gesundheitsorganisation (WHO) und des Bundesgesundheitsministeriums als sehr hilfreich und gut gemacht:

1. **Der Hitzeknigge des Bundesumweltamtes:**

Internetadresse – URL	QR-Code zum Scannen mit dem Smartphone
https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge	

2. Die **Informationsseite „Faktenfuchs“ des Bayerischen Rundfunks**:

Internetadresse – URL	QR-Code zum Scannen mit dem Smartphone

https://www.br.de/nachrichten/wissen/faktenfuchs-mehrere-tausend-hitzetote-pro-jahr,UHYM6HH	

3. **Gesundheitshinweise der Weltgesundheitsorganisation WHO**:

Internetadresse – URL	QR-Code zum Scannen mit dem Smartphone
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341625/WHO-EURO-2021-2510-42266-58732-ger.pdf?sequence=1	

4. **Bundesgesundheitsministerium**:

Internetadresse – URL	QR-Code zum Scannen mit dem Smartphone
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RBK_BMG.pdf	

5. **Umweltbundesamt**:

Internetadresse – URL	QR-Code zum Scannen mit dem Smartphone
https://www.umweltbundesamt.de/themen/tipps-gegen-die-sommerhitze	

Wichtig bei Hitze sind aus Sicht der Stadt und des Kreis-Gesundheitsamtes die Beherzigung folgender Tipps:

1. Die pralle Sonne meiden
2. Kopfbedeckung und leichte Kleidung tragen
3. Körperliche Anstrengungen vermeiden
4. Ausreichend trinken,

Aber was mache ich an Tagen mit großer Hitze und wie verhalte ich mich?

Hier ein paar Vorschläge für Aktivitäten bei Hitze in Mölln:

In Mölln können Sie eine Vielzahl von Aktivitäten unternehmen, die sowohl erfrischend als auch unterhaltsam sind. Hier sind einige Vorschläge:

1. **Aktivitäten im Freien:**

- **Erkundung der Möllner Seen:**
  - Mölln ist von einer malerischen Seenlandschaft umgeben. Nutzen Sie die Gelegenheit, eine Bootstour auf der „MS Till“ zu unternehmen und die Schönheit der Natur vom Wasser aus zu genießen.
  - Alternativ können Sie auch Kajaks oder Stand-Up-Paddleboards mieten und die Seen auf eigene Faust erkunden.
  - Tauchen Sie ins kühle Nass mit einem erfrischenden Bad im Louisenbad am Schul-See

- **Spaziergang durch den Kurpark:**
  - Der Möllner Kurpark ist eine grüne Oase, die zum Entspannen und Verweilen einlädt.
  - Hier können Sie die Kneipp-Anlage nutzen, um sich abzukühlen, oder einfach einen Spaziergang durch die verschiedenen Themengärten unternehmen.

- **Radtour entlang des Elbe-Lübeck-Kanals:**
  - Der Elbe-Lübeck-Kanal bietet eine ideale Strecke für eine erfrischende Radtour – oft im Halbschatten von Bäumen
  - Sie können dem Radfernweg „Alte Salzstraße“ folgen und die umliegende Landschaft erkunden.

- **Besuch des Naturparkzentrums Uhlenkolk:**
  - Im Naturparkzentrum Uhlenkolk können Sie die heimische Tierwelt im Wildpark beobachten und den Naturerlebnispfad erkunden.

2. **Kulturelle Aktivitäten:**

- **Auf den Spuren Till Eulenspiegels:**
  - Besuchen Sie das Eulenspiegel-Museum, um mehr über den berühmten Schalknarren zu erfahren.
  - Machen Sie einen Spaziergang durch die Altstadt und entdecken Sie den Eulenspiegel-Brunnen und andere Sehenswürdigkeiten, die mit seiner Geschichte verbunden sind.

- **Erkundung der Altstadt:**
  - Schlendern Sie durch die charmanten Gassen der historischen Altstadt und bewundern Sie die Fachwerkhäuser und die St. Nicolai-Kirche.
  - Besuchen sie das Möllner Museum im Historischen Rathaus.

3. Weitere Tipps:

- Informieren Sie sich über Veranstaltungen und Aktivitäten im Rahmen des Welthitze-Aktionstages auf der Website der Stadt Mölln oder beim Tourismusbüro.
- Packen Sie ausreichend Sonnenschutzmittel, eine Kopfbedeckung und Wasser ein, um sich vor der Hitze zu schützen.
- Genießen sie die Gastronomie in Mölln. Zahlreiche Restaurants und Cafés laden zum Verweilen ein.