

# Es wird immer heißer: Das raten Ostholsteins Ärzte

Zahl der Hitzetage an der Ostsee hat sich fast verdoppelt – Ältere, Kinder und Hunde besonders gefährdet

**EUTIN.** Die Sonne brennt vom Himmel, der Schweiß läuft in Strömen: Der Klimawandel ist auch in Ostholstein zu spüren. In den vergangenen zehn Jahren haben die Messstationen in der Region insgesamt 83 Hitzetage aufgezeichnet. Die meisten wurden im Binnenland nahe Eutin gemessen, dort gab es 35 dieser Hitzetage. In den zehn Jahren davor waren es insgesamt nur 42 Hitzetage, also gerade etwas mehr als die Hälfte. Und dies waren nur die offiziellen Hitzetage, an denen es mehr als 30 Grad heiß war. Dabei machen den Norddeutschen auch schon geringere Temperaturen zu schaffen.

## SENIOREN SIND BESONDERS GEFÄHRDET

„Ein großes Problem ist, wenn ältere Menschen bei der Hitze zu wenig trinken“, sagt die Eutiner Hausärztin Anne Schluck. Die Senioren trockneten langsam aus, ihnen werde schwindelig, es bestehe die erhöhte Gefahr, dass Herz oder Nieren versagen oder es zu Schlaganfällen kommt. „Und es kommt auch in Folge des Schwindels oder der Verwirrung vermehrt zu Stürzen“, berichtet Schluck.

Sie empfiehlt, ältere Familienmitglieder an das Trinken zu erinnern. „Dabei sollte man eher lauwarmes und kein kaltes Wasser trinken“, erklärt Schluck. Ein Tipp, den kaum einer kennt: jeden Tag auf die Waage steigen. Die Ärztin: „Wenn ein warmes Lüftchen weht, merkt man manchmal gar nicht, wie viel Wasser man heimlich verliert, und plötzlich ist man ein Kilo leichter.“ Zudem sei es wichtig, auf seinen Urin zu achten. „Wenn der dunkel ist, dann gleich zwei Gläser Wasser trinken“, empfiehlt die Ärztin.

In der Wohnung solle man außerdem immer einen Raum als Rückzugsort kühl halten, in dem man nachts lüftet und dann die Rolläden herunterlässt. Als Medizinerin empfiehlt sie älteren Menschen vor allem, immer mit dem behandelnden Arzt über die Medikamente zu sprechen. „Bei einigen verändert sich die Wirkung bei Hitze.“



Sonnenschirm, Hut, Creme und genug zu trinken. Mats (10, l.), sein Cousin Lio (7), Oma Ingrid Czerny (73) und ihr Bruder Wilfried Becker (76) mit Hund Holly (3) wissen, wie man sich am Strand in Niendorf vor der Sonne schützt.  
Foto: Agentur 54°

Da Schluck zunehmend Patienten mit Hitze-Beschwerden zeichnet, hat sie als Vorsitzende des Ärztenetzwerks Eutin-Malente vor wenigen Wochen zum ersten Hitzesymposium in Ostholstein eingeladen. Kitas, Schulen, Pflegeheime, Gesundheitsamt und Bürgermeister kamen zusammen. „Eine Idee ist es, im Pflegebereich sogenannte Hitzebuddies zu finden.“ Das sind Ehrenamtler, die an Hitzetagen in die Pflegeheime gehen und das Personal unterstützen, in dem sie die Bewohner an das Trinken erinnern. Allein mit dem Personal sei das nicht zu schaffen.

## KINDER ÜBERHITZEN SCHNELL

Die Kleinsten müssen besonders geschützt werden. „Je kleiner, desto schwieriger, Kinder haben weniger Körperoberfläche, können nicht so viel wegschwitzen und überhitzen schneller“, sagt Anne Schluck. Zudem hätten Kinder ein größeres Risiko für Sonnenstiche. Beispiel Strandbesuch: „Kinder

wollen oft nicht eingecremt werden, krabbeln in die Sonne. Wenn Erwachsene sich schlapp in den Schatten setzen, rennen Kinder oft weiter“, weiß die Ärztin. Dabei ist Überhitzung lebensgefährlich. „Wenn die Kinder rot sind, sollte man die Temperatur messen. Wenn sie sich übergeben, dann sofort ins Krankenhaus fahren.“ Mit kleinen Kindern sollten Eltern nicht in die pralle Sonne, sie sollten eingecremt im Schatten spielen, einen Hut aufsetzen und luftige Kleidung tragen.

Größere Kinder sollten nicht in der Mittags- oder Nachmittagshitze toben oder draußen Sport machen. Schluck: „Schul- oder Vereinssport darf nicht bei über 30 Grad gemacht werden, das ist sehr gefährlich und kann tatsächlich schnell zu einem Hitzekollaps und im Extremfall sogar zum Tod führen.“

Bei den Haustieren sollte vor allem auf Hunde aufgepasst werden. „Katten sind wärmeaffin und ziehen sich auch von allein zurück“, erklärt Dr. Herbert Lüttgenau von der Tierklinik Neustädter Bucht in Sierksdorf. Hunde hingegen sind

aus mehreren Gründen noch gefährdeter als Menschen. „Hunde haben nicht wie Menschen Schweißdrüsen und können die Hitze nur übers Hecheln loswerden. Wir haben immer mal wieder Hunde mit einem Hitzschlag, die dann auch schnell versterben können“, sagt der Tierarzt. Besonders gefährdet seien kurznasige Hunderrassen, nordische Hunderrassen mit dichter Unterwolle, Hunde mit viel Fell und vor allem mit dunklem Fell. „Das absorbiert die Hitze stärker.“

Der Tierarzt rät: „Lassen Sie Hunde bei Sonnenschein nie im Auto, selbst wenn es gefühlt nur 18 Grad sind.“ Zudem sollten auch Hunde bei Hitze keinen Sport wie Agility oder Joggen machen. „Was viele auch nicht bedenken, ist, dass Hunde ja keine Schuhe haben. Wir haben immer mal wieder Hunde mit Brandblasen, weil sie auf aufgeheiztem Asphalt gelaufen sind“, berichtet Dr. Lüttgenau. Das Gassi gehen sollte an Hitzetagen am besten frühmorgens oder spät abends erfolgen. Das ist für beide besser: Mensch und Tier.

## Ausbildung: Nachbarschaftshilfe

**STOCKELSDORF.** Am Sonnabend, 8. Juni, bietet der Seniorenbeirat einen neuen Kurs zur Ausbildung als Nachbarschaftshilfe nach § 45 SGB durch den Johanniter Unfallhilfe e.V. an. Der Kurs wird in den Räumen des Seniorenbeirates in der Segeberger Straße 10 durchgeführt und startet um 9 Uhr. Er umfasst acht

Unterrichtsstunden. Die Nachbarschaftshilfe wird mehr und mehr angefragt, so dass nunmehr weitere Unterstützer benötigt werden. Interessierte melden sich bitte unter seniorenbeirat@stockelsdorf.de oder unter 0451/494036 beim Vorsitzenden des Seniorenbeirates Jürgen Fischer.

## Freies Musizieren und Improvisieren

**BAD SCHWARTAU.** Aufbauend auf den kürzlich angebotenen Workshops wird künftig in Bad Schwartau im Gymnasium am Mühlberg ein „Improensemble“ angeboten. Jeden Donnerstag von 17.15 bis 18.15 Uhr können Kinder, Jugendliche und Erwachsene erfahren, wie es sich anfühlt, mit ihrer Stimme oder ihrem eigenen Instru-

ment auf eine ganz freie Art zu musizieren. Besonders spannend ist es natürlich, gemeinsam mit anderen in einer Gruppe kreativ zu werden. Dabei spielt es keine Rolle, welches Instrument man spielt und wie lange man schon dabei ist. Infos bei der Kreismusikschule Ostholstein, Telefon 04521/ 788560 oder auf [www.kreismusikschule-oh.de](http://www.kreismusikschule-oh.de).

## Konzert am GaM mit Lehrern, Schülern und Eltern

**BAD SCHWARTAU.** Eine ganz besondere musikalische Zeitreise steht im Gymnasium am Mühlberg in Bad Schwartau auf dem Programm. Unter dem Motto „Sound of spring“ gibt es am Donnerstag, 30. Mai, einen Konzertabend. Die Protagonisten sind Lehrer, Schüler und Eltern, die Musik von Pink Floyd, Toto, Coldplay, Adele, Lord Huron, Vance Joy und anderen Größen zu Gehör bringen. Es ist ein Streifzug durch fünf Jahrzehnte Rock- und Popgeschichte, passend zum 50-jährigen Jubiläum des GaM.

Schon seit dem Schuljahr 2014/2015 greifen die Akteure von Hammond & Friends gemeinsam in die Saiten, drücken auf die Tasten, wirbeln die Drumsticks



Hans Niehaus bringt die Stimmen von Schülern, Eltern und Lehrern zu einem Klangerlebnis zusammen.  
Foto: Maxwitat

und lassen die Stimmbänder vibrieren. Und seit dem Schuljahr 2023/2024 gibt es auch ein Chorprojekt am GaM: Hans Niehaus bringt die Stimmen von Schülern, Eltern und Lehrern zu einem fantastischen Klangerlebnis zusammen. Bei „Sound of spring“ werden nun alle Kräfte für ein großes Konzertereignis gebündelt. An diesem Abend wird zudem auch offiziell die neue PA-Anlage (Beschallungsanlage), die durch Spenden des Fördervereins und des Bürgervereins angeschafft wurde, offiziell eingeweiht.

Das Konzert beginnt um 19 Uhr im Foyer des GaM. Der Eintritt ist frei – freiwillige Spenden fließen an den GaM-Förderverein.

Sommerliche Stunden im Garten-Wohnzimmer:  
Das ist wie jeden Tag Urlaub zu haben!



Frühjahrsaktion:  
12 % Rabatt und kurze Lieferzeiten

Nelson Park 23701 Eutin, Albert-Einstein-Straße 23  
0 45 21 / 8 26 48 17  
Terrassendächer [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)

Neu! Besuchen Sie unsere Ausstellungenräume  
in 23623 Ahrensböök, Lübecker Straße 17

**KÜSTENFISCHER.DE**  
DIE JOBBÖRSE FÜR DEINEN TRAUMJOB.

Geschäftswelt

– Anzeige –

## KÜCHEN-KOMMUNIKATION MIT KÜCHEN-STYLE

Selbstreinigende Backöfen - Nach der Feier ist  
vor dem Putzen.

Eingebrannte Fettspritzer, heruntergetropfter und verbrannter Käse – alles andere als schön und vor allem nicht mal eben zu entfernen. Wie schön wäre es, wenn sich der Backofen nun ganz einfach alleine reinigen würde und man selbst die Füße hochlegen könnte. Gute Nachrichten: Dieser Wunsch ist Wirklichkeit geworden. Und nicht nur das, denn Sie haben mittlerweile sogar die Wahl, welche Art der Selbstreinigung es sein soll. Aufgemerkt und losgelesen – in diesem Blogbeitrag bringen wir Sie auf den neuesten Stand in Sachen „Backofen-Selbstreinigung“.

Informationen gewünscht?  
Genau damit beschäftigt sich unser Blogbeitrag auf <https://kuechenstyle.de/blog>.

Scannen Sie den QR-Code ein oder besuchen Sie uns.



**Küchenstyle**  
by Frank Gerbert & Oliver Ordon

Taschenmacherstraße 2  
23556 Lübeck  
[www.kuechenstyle.de](http://www.kuechenstyle.de)  
[info@kuechenstyle.de](mailto:info@kuechenstyle.de)  
Tel. 0451 - 296 382 88



## Moby Dick

nach dem Roman von Herman Melville in einer  
Übersetzung und Fassung von Malte C. Lachmann

Premiere  
**05/07/24**

Fr 20.00 Uhr · Domhof

Weitere Termine  
06/07 – 17/07/24

Inszenierung  
Malte C. Lachmann  
Musik &  
Musikalische Leitung  
Willy Daum

In Kooperation mit dem Museum für Natur und Umwelt  
Wir danken der Lübecker Domgemeinde

[theaterluebeck.de](http://theaterluebeck.de)

Kartenservice  
0451/399600

**THEATER LÜBECK**