

# Gut durch die Hitzewelle kommen

Tipps für Prävention und Erste Hilfe: **Kostenloses E-Learning-Angebot** der Johanniter

**Salzgitter.** Auch wenn eine Hitzewelle noch auf sich warten lässt, können auch Tage unter 30 Grad für zahlreiche Menschen körperlich belastend sein und schwerwiegende Auswirkungen haben. Für den Sommer 2023 verzeichnete das Robert-Koch-Institut rund 3.100 hitzebedingte Todesfälle bundesweit. Dazu kommt eine Vielzahl von Notfällen zum Beispiel durch Austrocknung des Körpers (Dehydrierung), Hitzschlag und Herz-Kreislauf-Problemen.

Hinweise und Tipps, um sich zu schützen und sicher durch den Sommer zu kommen, finden Interessierte durch das kostenlose E-Learning-Angebot der Johanniter. Der Kurs ist besonders wertvoll für Risikogruppen und Menschen in deren Umfeld. Zu den vulnerablen Gruppen zählen ältere Menschen, Schwangere, Diabetiker, Herz-Kreislauf- und Atemwegs-Erkrankte, psychisch Erkrankte, Kinder sowie Arbeiterinnen und Arbeiter, die zwangsweise der Sonne ausgesetzt sind.

Der Online-Kurs gibt Tipps für die Prävention von typischen Hitzeschäden wie Sonnenbrand, Sonnenstich oder Hitzschlag sowohl in der Wohnung, im Freien als auch beim Essen und Trinken. Mithilfe



Die wichtigste Regel an heißen Sommertagen: Viel trinken!

FOTO: JOHANNITER / ANDREAS SCHOELZEL

einer interaktiven Checkliste im Serviceteil des Kurses können die Interessierten prüfen, ob sie in ihren eigenen vier Wänden gut vorbereitet sind. Ist die Hitzewelle angerollt, gibt die Checkliste wertvolle Tipps, um unbeschadet den Hitzestress für den Körper zu überstehen. Das

E-Learning zeigt zudem anschaulich, wie man Hitzeschäden erkennt, bei Notfällen richtig reagiert und ist unter [www.johanniter.de/hitze-kurs](http://www.johanniter.de/hitze-kurs) zu finden.

Erste mögliche Erkennungszeichen von Sonnenstich und Hitzschlag sind Kopfschmerzen

sowie Übelkeit oder Schwindel. Bei Sonnenstich zeigt sich dazu meist ein roter, heißer Kopf, der Hitzschlag ist zusätzlich durch einen roten, heißen Körper gekennzeichnet. Für eine erste schnelle Hilfe ist es wichtig, den Betroffenen aus der Sonne zu bringen, seinen Kopf höher als

## Informationen über Erste Hilfe

Das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter geht am Dienstag, 30. Juli, von 14 bis 16 Uhr im Seniorentreff in Lebenstedt (Strumpfwinkel 24) der Frage nach: „Was tun bei hitzebedingten Erkrankungen und Beschwerden?“

Im Vortrag der Erste-Hilfe-Firma „Firestorm Safety“ aus Wolfenbüttel wird vermittelt, wie bei Hitze vorgebeugt werden kann, Probleme erkannt werden und in solchen Fällen richtig gehandelt wird. Der praxisnahe Vortrag klärt Fragen zur Wirksamkeit von Hausmitteln und gibt Tipps zu Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der Eintritt ist frei.

die Beine zu lagern und Kopf und Füße möglichst schnell zu kühlen. Generell empfehlen die Johanniter, alle zwei Jahre das Erste Hilfe-Wissen aufzufrischen.

Nähere Informationen erhalten Interessierte auf der Seite [www.johanniter.de/kurse](http://www.johanniter.de/kurse).

# Auf den Spuren der Feuerwanze

Die NABU-Mitmachaktion Insektensommer lädt im August zur zweiten Runde der Insektenzählung ein

**Salzgitter.** Wanze oder keine Wanze? Manchmal ist genau das die Frage. Um das herauszufinden, nimmt der NABU-Insektensommer in diesem Jahr die Feuerwanze genauer unter die Lupe. Die wird nämlich gern auch mal Feuer- oder Schusterkäfer genannt, obwohl sie kein Käfer ist. Die Entdeckungsfrage soll dabei helfen, den Unterschied zu erkennen – anhand gut erkennbarer Merkmale, wie dem großen dreieckigen Schildchen auf dem Rücken, dem Saugrüssel oder den zur Hälfte verhärteten Flügeln.

„Uns ist es wichtig, mit der Aktion auch die Artenkenntnis zu Insekten zu fördern. Mit der Entdeckungsfrage wollen wir es Neueinsteiger\*innen leichter machen, bei der Aktion mitzumachen. Denn für den Anfang kann es hilfreich sein, sich zunächst auf eine Art zu konzentrieren“, sagt Josefine Stangenberg, Leiterin der NABU-Regio-



Augen auf bei der Suche nach den Feuerwanzen und anderen Krabbeltieren: Vom 2. bis 11. August läuft die zweite Runde im Insektensommer.

FOTO: NABU/KATHY BÜSCHER

nalgeschäftsstelle in Salzgitter. „Die Welt der Insekten ist überwältigend in ihrer Vielfalt: Rund 34.000 Arten gibt es in Deutschland. Diese auffällig gezeichneten Tierchen haben vermutlich

schon viele irgendwo einmal gesehen oder erinnern sich aus ihren Kindertagen an sie. Wenn man sie jetzt gezielt erkennen kann, wagt man sich vielleicht auch an andere Insektengrup-

pen.“

Die Feuerwanze wurde im ersten Zählzeitraum (31. Mai bis 9. Juni) auch in Niedersachsen am häufigsten gemeldet, gefolgt von der Hainschwebfliege und dem Asiatischen Marienkäfer auf Platz drei. „Für den zweiten Zählzeitraum im August hoffen wir auf besseres Wetter. Bei Dauerregen und kühlen Temperaturen, wie es in Niedersachsen zuletzt der Fall war, fliegen auch Insekten nicht gern, sondern sitzen still oder verstecken sich. Bei windstillem und sonnigem Wetter hingegen tummeln sie sich gern und lassen sich auch an ungewöhnlichen Orten beobachten und zählen, wie am Badesee oder beim Warten auf den Bus.“

Vom 2. bis 11. August sind alle großen und kleinen Insektensommerfans erneut aufgerufen, bis zu einer Stunde draußen in der Natur zu verbringen und sich zu notieren, wie viele Feuerwanzen und andere Sechsheiner krab-

beln, summen und brummen – und das fast überall: Garten, Balkon, Park, Wiese, Wald, Feld, Teich oder Bach. Das Beobachtungsgebiet sollte nicht größer als etwa zehn Meter in jede Richtung vom eigenen Standpunkt aus sein. Gemeldet werden die Beobachtungen per Online-Formular oder mit der kostenlosen Web-App NABU Insektensommer. Beide Meldewege sind online auf der Seite [www.insektensommer.de](http://www.insektensommer.de) zu finden.

Materialien zur Aktion, wie einen Insektenbestimmungsschlüssel, eine Zählhilfe und vieles mehr erhalten Interessierte in der NABU-Regionalgeschäftsstelle Südost-Niedersachsen an der Konrad-Adenauer-Straße 25 in Lebenstedt zu den Öffnungszeiten dienstags von 10 bis 12 und 13 bis 15 Uhr. Andere Termine sind nach Absprache unter Tel. (05341) 3054460 möglich.