

Was tun bei Sommerhitze?

Große Hitze kann für den menschlichen Organismus sehr belastend sein. Während gesunde Erwachsene auch bei längeren Hitzeperioden durch normale Lebensführung sowie ausreichende Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme Beeinträchtigungen vermeiden können, bestehen insbesondere für ältere und kranke Menschen gesundheitliche Gefahren.

Meist reicht es jedoch aus, einige einfache Regeln zu beachten und sich in seinem Verhalten auf die Hitze einzustellen, um Beeinträchtigungen und Gesundheitsgefahren zu minimieren bzw. zu verhindern.

Was können Sie bei großer Hitze tun?

Schützen Sie sich vor der Hitze

- Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitze an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit während der heißesten Tageszeit (meist zwischen 12.00 und 16.00 Uhr) den Aufenthalt im Freien. Dies gilt insbesondere für körperliche Belastungen: Sport, Gartenarbeit, Arbeiten am Haus.
- Nutzen Sie für Tätigkeiten im Freien die Morgen- und Abendstunden.
- Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie ausreichend - pro Stunde zwei bis vier Gläser eines kühlen, alkoholfreien Getränks.
- Wenn Sie sich im Freien aufhalten müssen, suchen Sie Schatten auf. Tragen Sie eine Kopfbedeckung und weite, luftdurchlässige, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle). Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit.
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.

Kühlen

- Halten Sie sich im kühlestem Raum Ihrer Wohnung auf.
- Schließen Sie die Läden und Vorhänge der Fenster, die der Sonne ausgesetzt sind.
- Lassen Sie die Fenster geschlossen, wenn die Außentemperatur höher ist als die Raumtemperatur.
- Öffnen Sie die Fenster nachts und lüften Sie dann durch.
- Zur Abkühlung können Sie duschen oder baden.
- Erfrischen Sie sich mit einem nassen Waschlappen oder einer Sprühflasche.
- Befeuchten Sie Ihre Kleidung.

Trinken und essen Sie ausreichend

- Trinken Sie ausreichend und gleichmäßig über den Tag verteilt alkoholfreie Getränke – Wasser, kalten Tee, Saftschorle, Fruchtsaft – auch wenn Sie keinen

- Durst verspüren. Empfohlen werden mindestens 2 Liter am Tag.
- Achtung: Bei manchen Krankheiten muss die Flüssigkeitszufuhr sorgfältig kontrolliert werden. Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt und lassen sie sich einen Trinkplan erstellen.
 - Trinken Sie keine alkoholischen Getränke. Meiden Sie Getränke mit viel Zucker.
 - Meiden Sie sehr kalte Getränke - sie können zu Magenbeschwerden führen.
 - Essen Sie auch ausreichend – verteilt auf mehrere kleine und leichte Mahlzeiten.
 - Essen Sie Obst und Gemüse – so können Sie zusätzlich Flüssigkeit aufnehmen.

Gesundheitsgefahren bei Hitze

Große Hitze belastet den Körper. Die Gefahren sind:

- Flüssigkeitsmangel,
- eine Verschlimmerung bestehender Krankheiten,
- Hitzekrämpfe und Sonnenstich,
- Hitzschlag.

Ein erhöhtes Risiko besteht für:

- Menschen, die im Freien arbeiten,
- Sportler,
- Babys und kleine Kinder,
- Personen mit einer psychischen Krankheit,
- behinderte Menschen,
- chronisch kranke Personen, besonders bei Herzkrankheit oder Bluthochdruck
- ältere, pflegebedürftige Menschen.

Warnzeichen

Ernstzunehmende Warnzeichen sind:

- Kreislaufbeschwerden,
- Muskelkrämpfe in den Armen und Beinen
- Bauchkrämpfe,
- ein Gefühl von Erschöpfung,
- Schwächegefühl,
- ein Gefühl von Unruhe.

Wenn Sie bei Hitze diese Warnzeichen spüren:

- Unterbrechen Sie, was immer Sie gerade tun!
- Gehen Sie in den Schatten!
- Trinken Sie Wasser, Saftschorle !
- Erfrischen Sie sich z. B. mit einem nassen Waschlappen!

- Ruhen Sie sich in an einem kühlen Ort aus! Für mehrere Stunden!
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Warnzeichen bestehen bleiben oder schlimmer werden!

Hitzschlag

Ein Hitzschlag entsteht, wenn der Körper bei hohen Temperaturen mehr Wärme aufnimmt als er - zum Beispiel durch Schwitzen - wieder abgeben kann. Die Körpertemperatur steigt rasch an.

Anzeichen eines Hitzschlags sind:

- starker Durst,
- heiße, trockene und gerötete Haut,
- Kopfschmerzen,
- Übelkeit, Erbrechen,
- Schwindel,
- schneller Puls,
- Unruhe, Verwirrtheit,
- Schläfrigkeit,
- Bewusstseinsstörungen,
- Krampfanfälle,
- Bewusstlosigkeit.

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich!

Verständigen Sie sofort einen Arzt oder die Feuerwehr (☐ 112)

Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort. Lockern Sie enge Kleidung. Machen Sie kühle und feuchte Umschläge! Sorgen Sie für Luftzug! Geben Sie der betroffenen Person zu trinken, wenn keine Bewusstseinsstörung vorliegt.

Erhöhtes Risiko für ältere und kranke Menschen

Die Anpassungsfähigkeit des Körpers nimmt im Alter ab. Ältere Menschen schwitzen weniger. Sie verspüren Durst weniger als junge Menschen und trinken oft weniger. Dadurch verringert sich die Möglichkeit, durch Schwitzen Wärme aus dem Körper abzuführen.

Ältere Menschen leiden häufiger an Grundkrankheiten und Einschränkungen, bei denen Hitze eine zusätzliche Belastung darstellt.

Bestimmte Medikamente, insbesondere Psychopharmaka, können die körpereigene Temperaturregelung beeinträchtigen oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Ändern Sie aber auf keinen Fall die Medikamenteneinnahme ohne Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu fragen.

Häusliche Pflege

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person zu Hause pflegen, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

Raum und Umgebung

- Sie können die Raumtemperatur senken, indem Sie feuchte Tücher im Zimmer aufhängen.
- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit den Fensterläden und Vorhängen ab.
- Schalten Sie Lampen und Elektrogeräte, wenn möglich, aus. Sie sind eine zusätzliche Wärmequelle.
- Verwenden Sie leichte Bekleidung und Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.

Trinken und Essen

- Halten Sie kühle (nicht kalte) Getränke bereit: z. B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser, Leitungswasser.
- Bieten Sie so oft wie möglich zu Trinken an.
- Die tägliche Trinkmenge sollte mindestens 2 Liter betragen. Sie oder die zu pflegende Person selbst sollten kontrollieren, ob tatsächlich soviel getrunken wurde. Achten Sie z. B. darauf, dass bereitgestellte Flaschen leer getrunken sind.
- Eine Faustregel: Bei Fieber erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf um etwa einen halben Liter für jedes Grad, um das die Körpertemperatur 37 Grad übersteigt (Beispiel: Körpertemperatur 38 Grad = ein halber Liter zusätzliche Trinkmenge pro Tag).
- Achtung: Bei manchen Krankheiten muss die Flüssigkeitszufuhr sorgfältig kontrolliert werden. Wenden Sie sich an die Hausärztin oder den Hausarzt der zu pflegenden Person und lassen Sie einen Trinkplan erstellen.
- Wenn die zu pflegende Person stark schwitzt, muss der Salzverlust ausgeglichen werden. Achten Sie darauf, dass dann natriumreiches (= salzreiches) Mineralwasser getrunken wird.
- Natriumarme Getränke wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee sollten Sie nur dann reichen, wenn eine ausreichende Kochsalzzufuhr auf anderem Wege gesichert ist.
- Bieten Sie leichte Kost an: Gemüse, Salate, wasserreiches Obst.
- Vermeiden Sie schwer bekömmliche Speisen.
- Kühlen Sie Lebensmittel und brauchen Sie diese schnell auf! Angebrochene Packungen - z.B. Joghurt, Flüssignahrung - oder Fruchtsaftflaschen - können bei Hitze schnell verderben und zu Durchfallerkrankungen führen.

Weitere Maßnahmen

- Benutzen Sie zum Abkühlen kühlende Körperlotionen oder Sprühflaschen mit Wasser.

- Bereiten Sie kalte Fußbäder.
- Messen Sie täglich, bei großer Hitze auch mehrmals täglich, Fieber.
- Benutzen Sie, wenn möglich, eine Netzhose mit Einlage anstelle einer Einwegwindel mit Plastikfolie.
- Wenn an heißen Tagen neue gesundheitliche Probleme auftreten oder bestehende Beschwerden schlimmer werden, verständigen Sie bitte die Hausärztin oder den Hausarzt der zu pflegenden Person.

- Wenn sich der Gesundheitszustand der zu pflegenden Person plötzlich stark verschlechtert
oder
- Anzeichen auf eine Überhitzung des Körpers hinweisen - Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen, trockene kühle Haut und Fieber - rufen Sie bitte sofort die Feuerwehr (☐ 112)

Helfen Sie und lassen Sie sich helfen

Auch in Ihrer Nachbarschaft leben ältere, alleinstehende Menschen, für die Hitze eine Belastung oder sogar eine Gefahr darstellt. Erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Nachbarschaft alleinstehende, pflegebedürftige, behinderte oder kranke Menschen Hilfe brauchen. Achten Sie darauf, ob diese Personen ausreichend essen und trinken. Geben Sie dieses Merkblatt weiter!

Wenn Sie unter der Hitze leiden: Bitten Sie Verwandte oder Nachbarn um Hilfe und Unterstützung.

Im Notfall

Notruf der Feuerwehr ☐ 112

Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung ☐ 22 80 22

Wetter- und Hitzeinformationen

Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes www.dwd.de

Informationen auf Basis der Broschüre „Sommerhitze – Was ist zu tun?“
mit freundlicher Genehmigung des Sozialministeriums Baden-Württemberg