



Was sind die Gefahren bei großer Hitze?

Hohe Außentemperaturen sind für den menschlichen Körper sehr belastend. Erste gesundheitliche Beeinträchtigungen sind meist Kreislaufbeschwerden und Kollapszustände, bedingt durch Flüssigkeits- und Salzverlust. Werden diese nicht ausgeglichen kommt es zur Hitzeerschöpfung und Hitzekrämpfen bis hin zur Bewusstlosigkeit. Davon zu unterscheiden ist der Sonnenstich, welcher eine direkte Reizung der Hirnhäute durch unzureichenden Sonnenschutz, z.B. Hüte oder Schirme, ist. Dieser ist durch starke Kopfschmerzen, Lichtscheu und Übelkeit gekennzeichnet. Die schwerste Form des Hitzeschadens ist der Hitzschlag, bei dem der gesamte Körper überhitzt und der zu schwerwiegenden Störungen des Nerven- und Herz-Kreislaufsystems führt. Symptome hierfür sind eine Körpertemperatur über 39°C, heiße, trockene Haut, Verwirrtheit und Krampfanfälle. Der Hitzschlag ist lebensbedrohlich und ein absoluter Notfall! Hier muss schnellstmöglich notfallmedizinisch eingegriffen werden! Auch bei Symptomen für einen Sonnenstich oder ausgeprägten Kreislaufproblemen sollte man medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Wie kann ich mich schützen?

Die Wirkung der Hitze auf den Körper wird durch Sonneneinstrahlung, Wind und die getragene Kleidung beeinflusst. Darüber hinaus sind die Fähigkeit der Schweißproduktion, die persönliche Aktivität und der körperliche Grundzustand entscheidende Faktoren. Allgemein sollte sich an folgende Grundverhaltensweisen gehalten werden:

- passen Sie ihren Tagesablauf so gut wie möglich an die Hitzeentwicklung an
- vermeiden Sie körperliche Belastungen und Sport
- lüften Sie die Räume in den kälteren Morgen- und Abendstunden
- nutzen Sie Möglichkeiten der Verdunklung (z.B. Rollläden)
- tragen Sie leichte Kleidung und Kopfbedeckung
- verwenden Sie eine starke Sonnencreme (Erwachsene mindestens LSF 20, Kinder LSF 50)
- wiederholte feuchte Umschläge, Fußbäder und Duschen sind sinnvoll
- Vorsicht bei Klimaanlage! Diese können bei zu hoher Kühlleistung und schlechter Wartung Infektionen der Lunge oder der Augen verursachen
- schalten Sie heimliche Wärmequellen ab (z.B. Geräte im Standby-Betrieb und Wäschetrockner)

Ausreichend trinken

Erwachsene sollten pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei Fieber und Hitze ist der Bedarf 0,5 bis 1,5 Liter höher! Kindergarten- und Schulkinder müssen ebenso mindestens 0,8 bis 1 Liter Wasser pro Tag zu sich nehmen, bei Fieber und Hitze auch deutlich mehr. Auf Alkohol und gezuckerte Getränke sollten Sie verzichten! Besser sind Wasser, Tee und auch wasserreiches Obst. Weiterhin ist auf die Zufuhr von ausreichend Salz zu achten. Trockene Hautfalten bzw. Schleimhäute, sowie kleine Urinmengen sind Hinweise auf einen Flüssigkeitsmangel.

Tipps für Ältere und Kinder

Im frühen Kindes- und höherem Lebensalter ist das Durstgefühl oft reduziert und führt zu einer deutlich geringeren Wasseraufnahme. Diese schwächt nicht nur den Kreislauf, sondern verhindert auch ein ausreichendes Schwitzen. Hier ist es sinnvoll, regelmäßig Getränke anzubieten und den Zustand zu überwachen. Erhöhte Körpertemperaturen dürfen nicht automatisch als infektionsbedingtes Fieber missdeutet werden. Achten Sie auf den Aufenthalt der Kinder und Senioren im Schatten. Wichtig ist zu beachten, dass viele Medikamente bei Flüssigkeitsmangel schwere Nebenwirkungen provozieren. Sprechen Sie hierüber mit Ihrem Hausarzt und passen Sie gegebenenfalls die Dosis an. Selbstverständlich sollten Kinder und Senioren niemals in geparkten Fahrzeugen warten gelassen werden. Bei alleine lebenden, hilfebedürftigen Menschen muss man die Versorgung mit Wasser und Lebensmitteln sicherstellen, sowie Möglichkeiten für Hilferufe etablieren (z.B. Hausnotruf). Wenn möglich regelmäßige Besuche, z.B. auch durch Nachbarn.

Umgang mit Lebensmitteln

- kühlen Sie Lebensmittel ohne größere Unterbrechungen oder verzehren Sie diese frühzeitig
- achten Sie auf farbveränderte oder schlecht riechende Nahrungsmittel, entsorgen Sie, was nicht mehr einwandfrei zu verwerten ist
- wählen Sie leichte Speisen wie Quark, Obst oder Gemüse, vermeiden Sie fettiges und zu scharfes Essen Spezielle Infos für Pflege- und Gemeinschaftseinrichtungen
- vermeiden Sie Durchzug
- benutzen Sie Ventilatoren in Gemeinschaftsräumen
- überwachen Sie die Raumtemperaturen regelmäßig
- regulieren Sie die Raumtemperatur beispielsweise durch Klimaanlage
- nutzen Sie kühle, abgedunkelte Räume
- individuell auf Flüssigkeitszufuhr achten
- in Kindertagesstätten Außenaktivitäten anpassen, z.B. Wasserspiele

Hitze-Tipps in Leichter Sprache

English | Francais | عربي | Română | Русский | Türkçe | українська: www.quierschied.de/hitze

Hitze-Tipps



- Trinken Sie viel.
- Am besten Wasser.
- Trinken Sie **keinen** Alkohol.

- Tragen Sie leichte Kleidung.
- Tragen Sie weite Kleidung.
- Am besten ist helle Kleidung aus Baum-Wolle.



- Tragen Sie einen Sonnen-Hut.



- Benutzen Sie Sonnen-Creme.

- Lüften Sie die Räume
 - Am Morgen
 - Am Abend
- Lassen Sie am Tag
 - Roll-Läden geschlossen
 - Vorhänge geschlossen
- Schalten Sie un-genutzte Elektro-Geräte aus.



- Machen Sie **keinen** anstrengenden Sport.
- Bleiben Sie im Schatten.
- Machen Sie **keine** schwere Arbeit.



Die Hitze-Tipps sind besonders wichtig.
Für die Gesundheit von:

- Kindern
- Alten Menschen