

Was tun bei der Sommerhitze?

Allgemeine Hinweise für die Bevölkerung

Welche Gesundheitsrisiken entstehen bei großer Hitze?

Große Hitze belastet den Körper. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung bestehender Krankheiten, Hitzekrämpfe und ein Hitzschlag können die Folge sein. Diese Warnzeichen des Körpers müssen Sie ernst nehmen: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, ein ungewohntes Unruhegefühl.

Ein erhöhtes Risiko besteht für:

- Säuglinge und kleine Kinder
- Personen mit einer schweren psychischen Krankheit (z.B. Demenz)
- chronisch kranke Personen (z.B. Nierenschwäche, Bluthochdruck, Diabetes)
- pflegebedürftige Menschen.
- Menschen, die Medikamente einnehmen, die Einfluss auf den Flüssigkeitshaushalt haben

Ein **Hitzschlag** entsteht, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Zeichen eines Hitzschlags sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.

Davon zu unterscheiden ist der so genannte „**Sonnenstich**“:

Ein Sonnenstich entsteht durch längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Besonders gefährdet sind Kleinkinder. Die starke Sonneneinstrahlung führt – auch ohne große Hitze – zu einer Reizung der Hirnhäute. Daher entstehen beim Sonnenstich ähnliche Symptome wie bei der Hirnhautentzündung. Schützen kann hier eine Kopfbedeckung!

Ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich kann lebensgefährlich sein!

Verständigen Sie sofort einen Arzt! Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseins- eintrübung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Was können Sie selbst bei einer Hitzewelle tun?

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie ausreichende Mengen eines lauwarmen, alkoholfreien Getränks. Kühle Getränke müssen vom Körper auf Körpertemperatur gebracht werden. Dadurch entsteht zusätzliche Wärme.

- Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten.
- Tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit!
- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke - auch ohne Durst: z. B. Wasser, Obstsaftschorlen, Früchtetee – mindestens 2 Liter/Tag. Falls Sie krankheitsbedingt nur wenig Flüssigkeit zu sich nehmen dürfen, kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker, sie können den Körper austrocknen.
- Meiden Sie sehr kalte Getränke - sie können zu Magenbeschwerden führen. Essen Sie möglichst verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten. Bleiben Sie in einem möglichst kühlen Raum.
- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und legen möglichst keine Vorräte von verderblichen Lebensmitteln an, da die Gefahr von lebensmittelbedingten Infektionen mit der Temperatur steigt.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine lauwarme Dusche oder Bad.
- Der Einsatz von Ventilatoren oder Fächern kann die Verdunstung auf der Haut fördern und daher kühlend wirken.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (Baumwolle).

Sollten Sie Fragen oder Hinweise haben, können Sie gerne unter Tel. 02 51/4 92-53 01 mit uns Kontakt aufnehmen.