

# Gesund durch die Sommerhitze



Die voranschreitende Erderwärmung und eine höhere Anzahl an Tagen mit extremer Wärmebelastung stellen die Gesellschaft vor große Herausforderungen.

Man spricht von einer Hitzewelle, wenn die Temperaturen mehrere Tage über 30 °C steigen und in den Nächten nicht unter 20 °C sinken. Der menschliche Körper ist tagsüber einer hohen Belastung ausgesetzt und kann sich auch nachts nicht mehr erholen. Für gesunde Erwachsene gibt es in Deutschland bei normaler Lebensführung und ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme auch bei länger andauernden Hitzewellen in der Regel keine gesundheitlichen Gefahren.

## Gefährdet sind besonders:

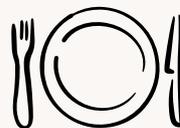
- alleinstehende ältere und pflegebedürftige Menschen
- Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit Gedächtnisstörungen, die auf Hilfe anderer angewiesen sind
- Menschen unter bestimmter medikamentöser Behandlung (wie Beruhigungsmittel, entwässernde und blutdrucksenkende Medikamente)
- chronisch Kranke (z. B. mit neurologischen Krankheiten, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten und Infektionskrankheiten)
- Menschen mit Fieber
- Menschen mit bekannten Störungen der Hitzeanpassung
- behinderte Menschen
- Menschen, die im Freien arbeiten und Sport treiben
- Menschen in besonderen Lebenslagen (z. B. Obdachlose, Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen)

## Wichtige Tipps bei Hitze



### Ausreichend trinken

- 2-3 Liter am Tag
- vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen



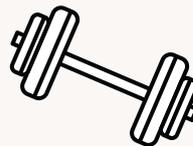
### Gesund essen

- leichte Speisen zu sich nehmen
- Obst, Gemüse, Blattsalate bevorzugen



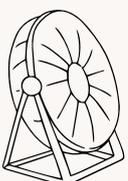
### Meiden Sie Hitze

- im Schatten bleiben
- gehen Sie nicht in der heißesten Zeit (nachmittags) nach draußen



### Anstrengung vermeiden

- Sport in die Vormittags-/Abendstunden verlegen
- ausreichend Pausen machen



### Wohnung kühl halten

- morgens lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden



### Auf sich und andere achten

- Hitzewarnungen beachten und sich auf Hitzewelle vorbereiten
- sensible Personengruppen besonders schützen

# Gesundheitsgefahren durch Hitze

Woran erkennt man hitzebedingte gesundheitliche Probleme? Die ersten Symptome sind für Laien nicht immer zu deuten: Betroffene fühlen sich benommen, manche haben Schwindelgefühle. Typische Beschwerden bei Hitze sind:



## Flüssigkeitsmangel

Durch Schwitzen und eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr entsteht ein spürbarer Flüssigkeitsmangel im Körper. Dieser ist durch Durst, trockene Haut, Müdigkeit, Verwirrtheit, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe gekennzeichnet.

### Maßnahmen:

Viel trinken und wasserhaltige Nahrung zu sich nehmen. Versorgen Sie den Körper zusätzlich mit Mineralstoffen (grünes Gemüse, Obst, Eier, Nüsse, Käse, Milch, Kochsalz).

## Hitzeerschöpfung

Wenn es heiß ist, schwitzen wir mehr als gewöhnlich. Bei Hitzeerschöpfung führt dieser erhebliche Flüssigkeitsverlust zur Senkung des Blutdrucks. Häufig kommt es zu starkem Durst, feuchter Haut, schneller Atmung, Übelkeit, Schwindel und Abgeschlagenheit.

### Maßnahmen:

Trinken Sie viel und kühlen Sie Ihren Körper. Verbessert sich Ihr Zustand nicht oder steigt die Körpertemperatur über 38 °C, melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt.

## Sonnenstich

Ein Sonnenstich entsteht durch eine zu intensive Sonneneinstrahlung. Anzeichen sind unter anderem Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel und Übelkeit.

### Maßnahmen:

Die betroffene Person an einen schattigen und kühlen Ort bringen, den Oberkörper erhöht lagern und Atmung sowie Bewusstsein kontrollieren.



Bildquelle: Pixaby



## Hitzschlag

Bei sehr hohen Temperaturen können Personen auch von einem Hitzschlag betroffen sein. Die Körpertemperatur steigt dabei über 40 °C, die Haut ist heiß und trocken und es kann zu Bewusstseinsstörungen kommen.

### Maßnahmen:

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich. Sofort die Notrufnummer 112 wählen und versuchen, den Körper abzukühlen.

**- Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen -**