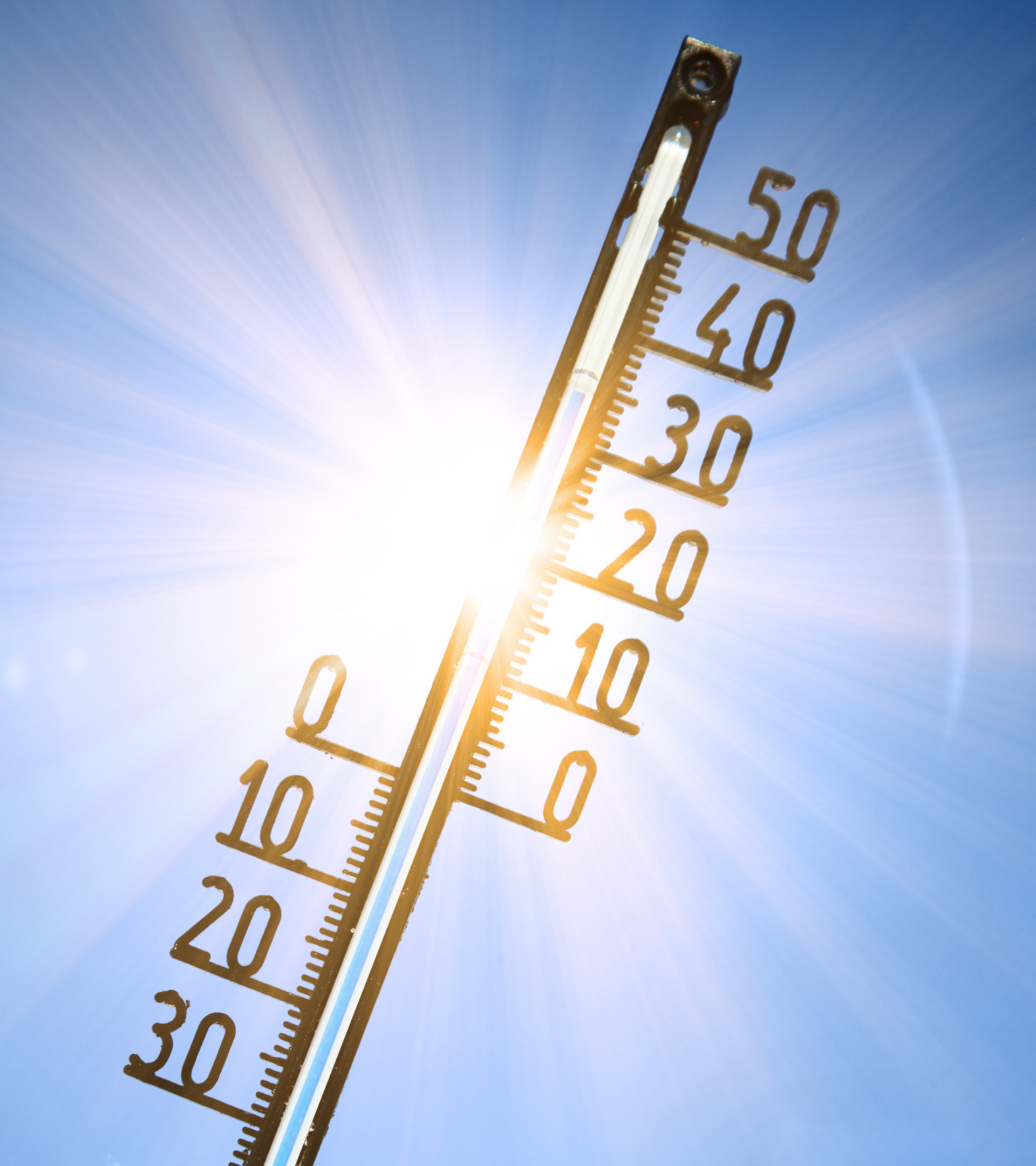




Hitze Ratgeber

Diese Präsentation informiert über die Gefahren von Hitze und gibt wertvolle Tipps für den Alltag.

 **DEXIMED**

Hausarztwissen online

www.deximed.de

Hitze als Gefahr für die Gesundheit

Hitzewelle

Die Zahl der heißen Tage in Deutschland hat aufgrund des Klimawandels in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Heiße Tage sind Tage mit einer Lufttemperatur von über 30 °C. In Tropennächten fällt die Temperatur nicht unter 20 °C. Heiße Tage in Kombination mit Tropennächten für mehrere Tage werden als Hitzewelle bezeichnet.

Gesundheitsrisiko

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt. Hitze erhöht u.a. das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenversagen und Frühgeburten.

Gefährdete Personen

- Ältere Menschen
- Chronisch Erkrankte (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, neurologische Erkrankungen, Diabetes)
- Pflegebedürftige Menschen
- Übergewichtige Personen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen, die im Freien tätig sind
- Schwangere
- Sozial isolierte Personen
- Obdachlose oder Menschen in ungünstigen Wohnsituationen

Allgemeine Tipps

Hitze meiden

Tagesablauf an Hitze anpassen: Kühlere Morgen- und Abendstunden nutzen.

An schattigen, evtl. gekühlten Orten aufhalten und große Asphalt- oder Betonflächen meiden.

Helle, weite, luftige Kleidung aus Baumwoll- oder sonstigen Naturfasern tragen.

Zum Schlafen Leintuch oder leeren Bettbezug als Decke verwenden.

Wärmequellen in der Wohnung vermeiden und Lichtquellen, Elektrogeräte, Backofen ausschalten.

Bei stark aufgeheizten Innenräumen kühlen und/oder klimatisierten Ort aufsuchen, z. B. öffentliches Gebäude, Museum, Bibliothek oder Kirche.

Gefährdete Personen

Allgemeine Tipps

Essen und Trinken

Ausreichend trinken, auch ohne Durstgefühl:

- mindestens 2 l pro Tag
- koffein- und alkoholfrei, idealerweise Leitungswasser, ungezuckerte Tees oder verdünnte Obstsäfte
- gekühlt, aber nicht eiskalt

Bei z. B. Herz- oder Nierenschwäche empfohlene Trinkmenge mit behandelnden Ärzt*innen absprechen.

Kalorienarme, leichte Kost mit hohem Wasseranteil (Obst, Gemüse)

- weniger eiweißreiche Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte)
- mehrere kleine Mahlzeiten, statt drei große
- leicht salzige Speisen, wie z. B. Brühe

Allgemeine Tipps

Kühlung

Tagsüber die Wohnung verdunkeln, Fenster schließen.
Ausnahme: Räume mit Gaskombithermen oder
Gasdurchlauferhitzern müssen ständig gelüftet werden
(Gefahr der Kohlenmonoxidvergiftung)!

Lüften nur abends oder nachts sowie in den frühen
Morgenstunden, wenn es draußen kühler ist als in der
Wohnung.

Ventilatoren oder Fächer sind bis zu einer Temperatur
bis 35 °C hilfreich. Ein Gefäß mit Eiswürfeln vor dem
Ventilator verstärkt den kühlenden Effekt. Klimaanlage
verbrauchen sehr viel Energie und verschärfen das
Hitzeproblem in Städten dadurch, dass die Raumwärme
nach außen abgeleitet wird.

Regelmäßig durch (lauwarmes) Duschen, Anlegen kalter
Wickel oder kühle Arm- oder Fußbäder abkühlen.
Unterwegs Wasser in einer Sprühflasche zum Kühlen
von Gesicht, Armen und Hals verwenden.

Allgemeine Tipps

Sonnenschutz

Haut und Körper vor übermäßiger Sonneneinstrahlung schützen: Sonnenhut, evtl. Sonnenschirm, Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor

Tipp: Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes abonnieren, alternativ die DWD GesundheitsWetter-App Achten Sie an Tagen mit Warnungen besonders auf sich und Ihre Mitmenschen!

Spezielle Tipps

Ältere Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen

Wenn Sie nur eine beschränkte Menge Flüssigkeit zu sich nehmen dürfen, wenn Sie entwässernde Medikamente einnehmen, wenn Sie an einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems oder der Nieren leiden, sprechen Sie mit Ihrer Hausarztpraxis ab, wie Sie sich bei Hitze verhalten sollen.

Medikamente nur in Absprache mit Ihren behandelnden Ärzt*innen ändern.

Kontaktieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt umgehend, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.

Medikamente nicht zu warm lagern, normalerweise bei maximal 25 °C, z. B. im kühlssten Raum der Wohnung oder bei großer Hitze im Kühlschrank.

Spezielle Tipps

Hitzeschutz für Säuglinge und Kleinkinder

Normalerweise brauchen voll gestillte Babys keine zusätzliche Flüssigkeit, die Brust sollte aber häufiger angeboten werden.

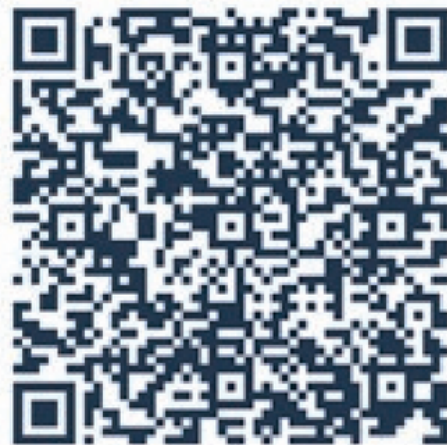
Kindern, die Säuglingsmilchnahrung und/oder bereits Beikost bekommen, sollte zusätzlich Flüssigkeit (Wasser, ungesüßter Früchtetee) angeboten werden.

UV-Schutz: Keine direkte Sonneneinstrahlung für Säuglinge und ggf. UV-Schutzkleidung tragen.

Sorge für Mitmenschen und Tiere

- Einmal täglich ältere alleinstehende, pflegebedürftige sowie chronisch erkrankte Personen in Ihrer Familie bzw. Umgebung kontaktieren.
- Säuglinge, Kleinkinder und Tiere niemals im Auto zurücklassen.
- Während der heißesten Tageszeit mit Haustieren und Kindern zuhause oder im Schatten aufhalten.

Weitere Infos zum
Thema finden Sie
online



Autorinnen

Marlies Karsch-Völk, Dr. med.,
Fachärztin für Allgemeinmedizin Bonnier Healthcare
GmbH | info@bonnierhealthcare.de

Nathalie Nidens, Ärztin, MSc Public
Health, KLUG - Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit e.V.

