

Wann musst du Hilfe holen?

Hilf dir selbst und anderen Personen in deiner Umgebung, wenn wegen der Hitze gesundheitliche Probleme auftreten.

Bei Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber und/oder Schwäche:

Kleidung öffnen, in kühle Umgebung gehen/bringen, Kühlung (z. B. mit Eisbeuteln), viel trinken.

112



Ist eine Person verwirrt, wird sie ohnmächtig oder hat sie einen Krampfanfall mit Zuckungen am ganzen Körper, musst du sofort den Rettungsdienst rufen!

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich!

Versuche, die Person zu kühlen, bis der Rettungsdienst eintrifft. Stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit!

Quellen und weitere Infos:

<https://deximed.de/patienten>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>

<https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/hitze/>

<https://www.wien.gv.at/gesundheit/sandirektion/hitzewelle.html>

Dr. Marlies Karsch-Völk ist Allgemeinärztin und erstellt als Chefredakteurin von Deximed (www.deximed.de/patienten) hauptberuflich medizinische Informationen für Ärzt*innen und Patient*innen. Die **Gesundheitsinfos von Dr. K.** sind aktuell, wissenschaftsbasiert und unabhängig. Sie enthalten keine offene oder versteckte Werbung. Die Autorin hat keine Interessenkonflikte und keinen Vorteil davon, eine bestimmte Behandlung zu empfehlen. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Die Inhalte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos: www.gesundheitsinfos-dr-k.de

Stand: 26.03.2023



Tipps zum Verhalten bei Hitze



© Dr. Marlies Karsch-Völk 2023

Aufgrund des Klimawandels gibt es deutlich mehr heiße Tage. An heißen Tagen liegt die Temperatur über 30 °C. In Tropennächten kühlt sich die Luft nicht unter 20 °C ab. Mehrere heiße Tage mit Tropennächten in Folge werden als Hitzewelle bezeichnet. Alle Menschen leiden unter starker Hitze. Hitze kann gefährlich für die Gesundheit sein, besonders für alte und chronisch kranke Menschen, für Säuglinge und Schwangere.

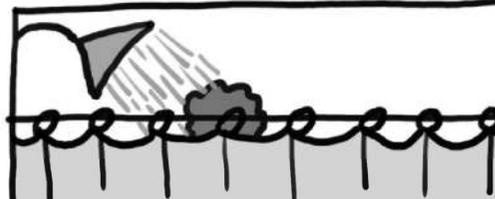


Abkühlung suchen!

Aktivitäten morgens und abends. Mittags: Siesta! Pralle Sonne meiden, lieber Schatten suchen, z. B. im Park.



Wenn es überall zu heiß ist: Kühle, klimatisierte Orte aufsuchen: z. B. Kino, Museum, Einkaufszentrum.



Regelmäßig abkühlen, z. B. mit einer lauwarmen Dusche. Danach nicht abtrocknen, Verdunstung wirkt kühlend.

Weitere Abkühlungsmethoden:

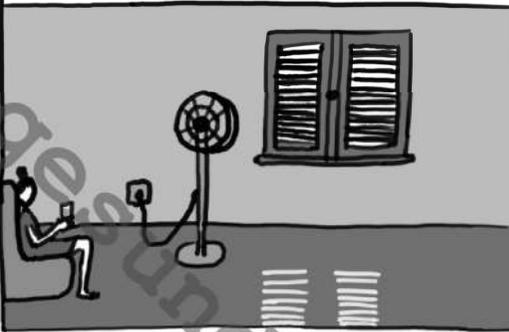
Sprühflasche mit Wasser

Kühles Fußbad

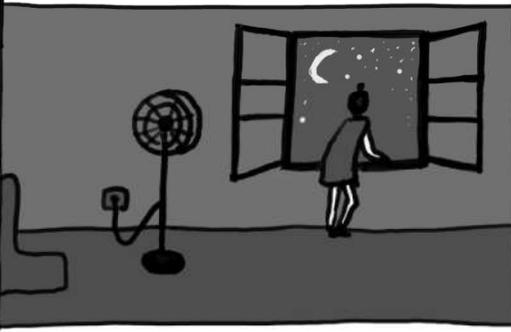
Und natürlich: ins Schwimmbad!



Tagsüber Wohnung verdunkeln, Fenster schließen, Ventilator oder Fächer benutzen.



Lüften abends, nachts und früh am Morgen, wenn es draußen kühler ist als drinnen.



Essen und Trinken

Trinke ausreichend, auch ohne Durst. 2 l pro Tag oder mehr, am besten Wasser, Tee ohne Zucker und Schorle. Kühl, aber nicht eiskalt. Alkohol- und koffeinfrei.

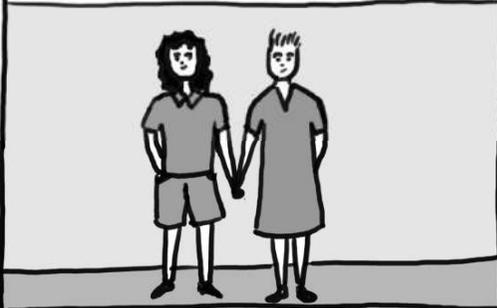


Iss leichte Kost mit hohem Wasseranteil: Obst, Gemüse, Salate. Meide eiweißreiche Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte.



Hitze- und Sonnenschutz

Helle, weite und luftige Kleidung aus Naturfasern tragen. Zum Schlafen Leintuch oder leeren Bettbezug als Decke verwenden.

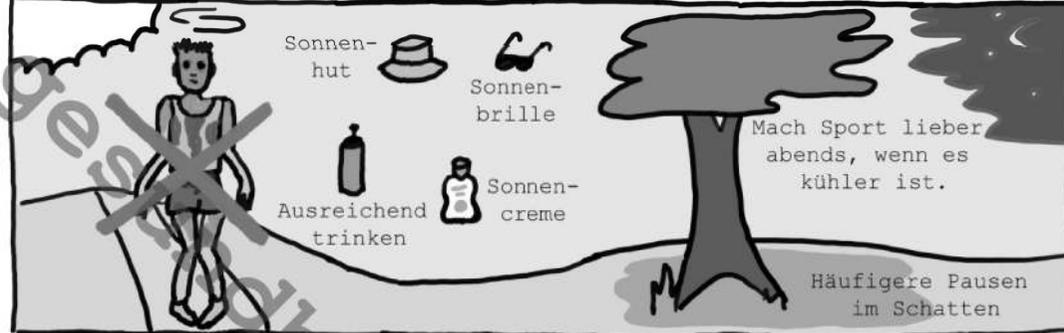


In der heißen Tageszeit nicht in die Sonne gehen. Sonnenhut und Sonnenbrille tragen. Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor ≥ 30 verwenden. Im Schatten bleiben, ggf. unterm Sonnenschirm.



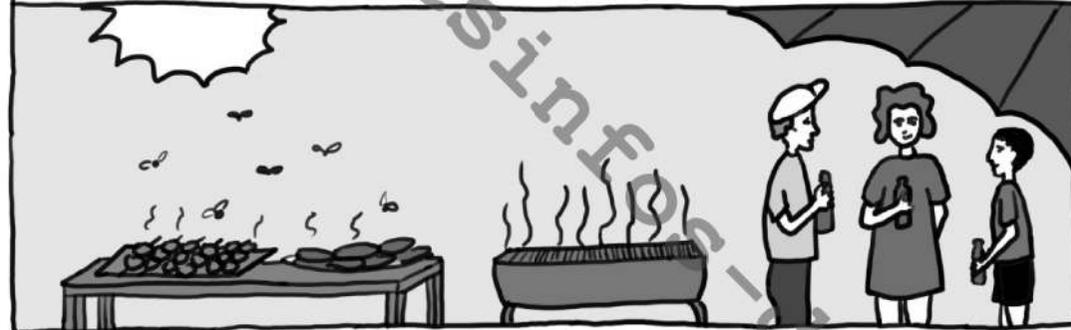
Sport

Keine sportlichen Aktivitäten in der heißen Mittagszeit und am Nachmittag! Überanstrengung vermeiden, nicht am Limit trainieren! Kein Ausdauertraining bei über 30 °C!



Lebensmittel

Verderbliche Lebensmittel gekühlt lagern und darauf achten, die Kühlkette einzuhalten. Einkäufe sofort in den Kühlschrank legen und verderbliche Lebensmittel nicht unnötig lange im Warmen liegen lassen, z. B. beim Grillen.



Ältere Mitmenschen

Kontaktiere einmal täglich ältere alleinstehende Personen in deinem Umfeld.



Mir geht es heute nicht so gut. Ich fühle mich sehr erschöpft. Kannst du bitte ein paar Lebensmittel für mich einkaufen?

