



Gesundheitliche Gefahren bei starker Hitze

Große Hitze belastet den Körper. Mögliche Folgen sind Flüssigkeitsmangel, eine gestörte Temperaturregulation, eine Verschlechterung bestehender Krankheiten, Hitzeerschöpfung, -kollaps oder Hitzschlag.

Die Einhaltung der nachfolgenden Empfehlungen ist vor allem für besonders gefährdete Personen (s. Infobox) wichtig.

Vorbeugung zur Vermeidung von Hitzeschäden

Hitze-Belastungen reduzieren

- Im Schatten aufhalten
- (Starke) körperliche Belastungen vermeiden (z.B. Sport)
- Mittagshitze vermeiden

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

- Reichlich trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee, ungekühlt, mind. 2-3 Liter täglich)
- Alkohol, Kaffee und stark gesüßte Getränke vermeiden
- Beim Schwitzen verlorengelassene Körpersalze ersetzen (z.B. durch den Verzehr von Salzgebäck, gewürzten Gurkenscheiben, Dickmilch mit Schnittlauch und Salz)
- Flüssigkeitszufuhr durch fruchtige Zwischenmahlzeiten ergänzen. Auf leicht verdauliche Kost achten

Geeignete Bekleidung und Sonnenschutz

- Leichte, helle, lockere Kleidung, möglichst aus Naturfaser (z.B. Baumwolle)
- Geeignete Kopfbedeckung
- Gute Sonnenschutzcreme

Für kühles Raumklima sorgen

- Fenster tagsüber mit Rolläden/Vorhängen abdunkeln
- Beim Lüften Durchzug herstellen
- Wärmeabstrahlende Elektrogeräte (z.B. PC-Monitor) abstellen

Bei Medikamenteneinnahme beachten

- Medikamente vor Hitze schützen. Falsch gelagerte Medikamente können ihre Wirkung verändern
- Bestimmte Medikamente, insbesondere Psychopharmaka, können die körpereigene Temperaturregulation beeinträchtigen oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen. Fragen Sie Ihre*n behandelnde*n Arzt*in oder Ihre*n Apotheker*in

Auf kranke, pflegebedürftige oder hilflose Personen achten

- Bei Warnzeichen von Hitzebelastung oder Hitzschlag (s. Infobox) verständigen Sie umgehend einen Arzt
- Kranken oder pflegebedürftigen Personen ggf. mehrmals täglich Temperatur messen, um auf eine kritische Hitzebelastung rechtzeitig aufmerksam zu werden

Infobox

Wer ist besonders gefährdet?

- Säuglinge und Kleinkinder (v.a. durch übermäßigen Flüssigkeitsverlust)
- Ältere Menschen (häufig vermindertes Durstgefühl, dadurch zu geringe Flüssigkeitszufuhr und Schweißabgabe)
- Menschen mit chronischen Erkrankungen (v.a. bei Herz-/Kreislaufkrankungen und psychischen Erkrankungen. Mögliche Verschlechterung der Grunderkrankung oder Nebenwirkungen von Medikamenten)
- Behinderte und pflegebedürftige Menschen

Hitzeerschöpfung

Zeichen

- Durst, Schwäche
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Muskelkrämpfe
- Im Extremfall Hitzekollaps

Maßnahmen

- Flüssigkeit und Mineralsalze in kleinen Portionen
- Kühle Umgebung, Kleidung öffnen
- Oberkörper hochlagern
- Bei Hitzeschock: Schocklagerung

Hitzschlag

Er entsteht bei Überwärmung des Körpers (z.B. bei hohen Außentemperaturen) und gleichzeitig unzureichender Wärmeabgabe (v.a. keine Schweißabgabe bei hoher Luftfeuchtigkeit). Dadurch kommt es zum Wärmestau. Es besteht akute Lebensgefahr.

Zeichen

- Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- Durst, Reizbarkeit, Desorientiertheit
- Beschleunigter Puls
- **Heiße, rote und trockene Haut**
- Ggf. Bewusstseinsstrübung und Schock

Maßnahmen

- Sofort einen Arzt rufen
- Maßnahmen wie bei Hitzeerschöpfung
- Körper sanft abkühlen (feuchte Umschläge, Eiswürfel, etc.). Kein plötzliches Abkühlen (kalte Dusche, Eintauchen in kaltes Wasser), da sonst Gefahr von Kreislaufüberlastung.