

## Hitzewirkungen und Verhaltenstipps

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu starker Wärmebelastung des menschlichen Organismus. Besonders gefährdet sind allein stehende ältere Menschen, chronisch Kranke (z. B. Personen mit Herz-Kreislauf-Schwäche), behinderte Menschen und Kinder. Das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge ist jedoch für jeden von uns nicht nur wohltuend, sondern auch gesund.

### Allgemeine Verhaltensempfehlungen

Trinken Sie mindestens 2–3 Liter pro Tag (am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte) und nehmen Sie leichte Kost zu sich

Vermeiden Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke

Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung und kühlen Sie Ihren Körper

Suchen Sie kühle Räumlichkeiten auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien

### Hitzestress

- Starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
- Herzklopfen – erschwertes Atmen
- Pulsierender Kopfschmerz – Verwirrtheit
- Trockene Haut – Muskelkrämpfe
- Erbrechen, Durchfall

### Sonnenstich

Diese Reizung der Gehirnhäute und des Hirngewebes entsteht durch die Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den ungeschützten Kopf und Nacken. Besonders gefährdet sind Personen mit wenigen oder keinen Haaren und ganz speziell Kinder, weil die Schädeldecke noch dünner ist.

- Heißer, roter Kopf
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen

### Was ist zu tun?

Die/Den Betroffene/n in den Schatten bringen, mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern

Den Kopf mit kalten Umschlägen kühlen

Flüssigkeit trinken

### Hitzeschlag und Hitzeschock

Der Hitzeschlag tritt ein, wenn die Eigenregulationsmechanismen versagen oder überlastet sind. Er ist ein lebensbedrohlicher Zustand. Innerhalb kurzer Zeit steigt die Körpertemperatur auf 41 °C.

- Heißer, roter Kopf
- Fehlende Schweißabsonderung durch Flüssigkeitsmangel
- Bewusstseinstörung bis Bewusstlosigkeit

### Was ist zu tun?

Ärztin/Arzt verständigen

Hinlegen

Körper kühlen (mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln, z. B. feuchten kalten Tüchern)

Flüssigkeit trinken

### Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten?

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva
- Allen die Aufmerksamkeit einschränkenden Medikamenten
- Bestimmten Antibiotika

### Was ist zu tun?

Kontaktieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt