

# Was tun bei Sommerhitze?

## ➤ Wie kann ich hitzebedingte Gesundheitsschäden vermeiden.

Nicht jeder Sommer wird ein Jahrhundertssommer, wie wir ihn im Jahre 2003 erlebt haben. Doch auch schon bei normalen hochsommerlichen Temperaturen sollten wir bedenken, wie belastend Hitze für den Körper ist. Der gesunde Erwachsene kommt mit dieser Belastung bei vernünftiger Lebensführung gut zurecht. Ältere Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder zählen jedoch zu den Personengruppen, die durch Hitze in besondere Gefahrensituationen geraten können. Dennoch sind bei richtiger Verhaltensweise hitzebedingte Gesundheitsschäden vermeidbar.

### ➔ Bei Hitze zuallererst

- direkte Sonne vermeiden,
- anstrengende körperliche Tätigkeiten vermeiden,
- viel trinken.

#### **Hinweis:**

**Bei Hitzewarnstufe 1** alarmiert der Wetterdienst das Sozialministerium und dieses wiederum die Regierungspräsidien. Die Informationen werden dann über Funk und Presse weitergegeben. Hält die Hitze mehr als zwei Tage an, gilt Warnstufe 2.

#### **Was bedeutet die Hitze-Warnstufe 2?**

Das Hitzewarnsystem besteht aus zwei Stufen. Die Warnstufe 1 wird 48 Stunden im Voraus ausgegeben, wenn die „gefühlte“ Temperatur über 32 Grad Celsius klettert. Bei Überschreitung des Schwellenwertes von 38 Grad Celsius gefühlter Temperatur tritt die Warnstufe 2 in Kraft. Das bedeutet: Ab dem dritten Tag erhöhter Hitzebelastung besteht ein überproportionales Gesundheitsrisiko, insbesondere für ältere und pflegebedürftige Menschen.

Das Wärmeempfinden ist individuell unterschiedlich und folgende Beispiele sollten generell bei höheren Temperaturen beachtet werden.

## → Wie verhalte ich mich richtig?

- Während der Mittagshitze möglichst kühle Räume aufsuchen. Ein Aufenthalt im Freien sollte vermieden werden. Insbesondere sollte auf körperliche Aktivitäten im Freien verzichtet werden.
- Versuchen Sie, Ihre Wohnung so kühl wie möglich zu halten. Lüften sie ausgiebig in den kühleren Morgenstunden und abends. Tagsüber sollten Sie die Räume abdunkeln. Ein elektrischer Ventilator in Räumen kann zusätzlich Kühlung verschaffen. Vermeiden Sie jedoch Durchzug. Nach Möglichkeit ist ein Aufenthalt in klimatisierten Räumen zu bevorzugen.
- Bei Fahrten in klimatisierten Kraftfahrzeugen achten Sie darauf, die Temperatur nicht zu niedrig zu regeln, da Sie ansonsten eine Erkältung riskieren. Außerdem stünden Sie beim Verlassen des Fahrzeugs vor einer „Hitzewand“.
- Bei Kreislaufproblemen hilft kaltes Wasser an den Handgelenken oder das Eintauchen der Unterarme in kaltes Wasser. Auch ein kaltes Fußbad oder eine kühle Dusche können helfen.
- Für einen gesunden Schlaf empfiehlt sich eine leichte Sommerdecke oder einfach nur ein Laken.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie viel, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Dies gilt besonders auch für Kinder, da deren Körper verhältnismäßig mehr Flüssigkeit benötigt als der Körper eines Erwachsenen. Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Kindern ist in ausreichenden Mengen Flüssigkeit anzubieten. Geeignet sind natriumhaltiges Mineralwasser, kalter Früchtetee, Obstsaftchorlen, Leitungswasser u.ä. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Zu vermeiden sind alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzer Tee sowie stark gezuckerte Getränke
- Um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten, sollte leicht Verdauliches auf dem Speiseplan stehen: Obst, Salate und frisches Gemüse versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralien und Flüssigkeit. Essen Sie viele Kohlenhydrate und wenig fettige Speisen. Fünf kleinere Mahlzeiten – über den Tag verteilt – schonen den Kreislauf.
- Bei Sonneneinstrahlung sollte eine Kopfbedeckung getragen werden. Schützen Sie sich mit Sonnenschutzmitteln. Vergessen Sie die Sonnenbrille nicht. Tragen Sie helle, luftige und nicht zu enge Kleidung.

**Formen der Hitzeschäden sind:** Hitzeerschöpfung, Sonnenstich, Hitzekollaps, Hitzeschlag

**Bei folgenden Symptomen sollte immer der Rettungsdienst/Notarzt alarmiert werden:**

Heftigste Kopfschmerzen, Unstillbares Erbrechen, Sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C), Plötzliche Verwirrtheit, Krampfanfall, Bewusstseinstörung, Kreislaufchock, Bewusstlosigkeit

## → Welche Personengruppen sind gefährdet?

- Ältere Personen ab 65 Jahre und ganz besonders Menschen im hohen Alter
- Säuglinge und Kleinkinder
- Personen mit Gedächtnisstörungen, die auf die Hilfe anderer angewiesen sind
- Personen unter bestimmter medikamentöser Behandlung (wie Beruhigungsmittel, Psychopharmaka, entwässernde und blutdrucksenkende Medikamente)
- Chronisch Kranke (z.B. mit neurologischen Krankheiten, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Infektionskrankheiten)
- Personen mit fieberhaften Erkrankungen
- Konsumenten von Alkohol und psychoaktiv wirkenden Drogen
- Personen mit bekannten Störungen der Hitzeanpassung

## → Wie wirkt die Hitze auf den Körper?

Der menschliche Körper versucht an heißen Tagen die überschüssige Wärme durch vermehrte Hautdurchblutung und Schwitzen abzugeben und die Körpertemperatur zu regulieren. Durch diesen Prozess verliert der Körper in erhöhtem Maße Flüssigkeit und Mineralstoffe (Elektrolyte). Der Körper signalisiert über das Durstgefühl den Flüssigkeitsmangel. Gleichzeitig versucht er, sich an die heißen Außenlufttemperaturen zu gewöhnen.

Bei älteren Menschen und Menschen mit beschränkter Anpassungsfähigkeit sind diese Angleichungsprozesse gestört oder verlangsamt. Das Durstgefühl nimmt ab. Sie trinken zu wenig. Gleichzeitig sinkt die Fähigkeit zu schwitzen, was wiederum die Wärmeabgabe einschränkt. Bei erstmalig auftretender Hitze im Frühsommer und bei lang anhaltenden Hitzeperioden sind ältere, kranke und behinderte Menschen besonders gefährdet, da dem Organismus die Zeit zur Anpassung an die hohen Außentemperaturen fehlt. Der Organismus ist extrem belastet. Hitzeschäden können die Folge sein.

---

**Dieses Merkblatt dient der weiteren Information nach der Pflegeberatung.**

**Gerne stehen wir Ihnen für weiterführende Gespräche zur Verfügung.**

Telefonberatung: 0800 60 70 110

Onlineberatung: [www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de)



| [awo-pflegeberatung.de](http://awo-pflegeberatung.de)