Patienten-
information

KVWL
Kassenärztliche Vereinigung
Westfalen-Lippe

Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz

Tipps für heiße Tage

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Hitze kann ernste Folgen für unsere Gesundheit haben. Laut Robert-Koch-Institut sterben jeden Sommer allein in Deutschland mehrere Tausend Menschen an den Folgen von Hitze. Gerade in Zeiten der Klimakrise mit immer neuen Rekordtemperaturen kommt es darauf an, sich auf Hitzewellen einzustellen und sich bestmöglich darauf vorzubereiten.

Warum ist Hitze gefährlich für die Gesundheit?

Heiße Tage mit Temperaturen von über 30 Grad Celsius und Tropennächte, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20 Grad fällt, können für den menschlichen Organismus eine große Belastung darstellen – vor allem dann, wenn außerdem noch eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und wenig oder gar kein Wind geht. Bei hohen Temperaturen muss unser körpereigenes Kühlsystem sich mehr anstrengen, um die normale Körpertemperatur von circa 37 Grad Celsius zu halten. Diese zusätzlichen Belastungen des Herz-Kreislaufsystems und ein möglicher Flüssigkeitsmangel durch verstärktes Schwitzen können zu hitzebedingten Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen, einem Hitzschlag oder Austrocknung führen. Das kann vor allem bei Menschen, die zu den Risikogruppen gehören, durchaus lebensbedrohlich sein.

Wer ist bei Hitze besonders gefährdet?

Hitze wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aller Menschen aus. Besonders gefährdet sind aber Menschen, die bereits unter Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder der Atemwege leiden. Außerdem Schwangere, Menschen über 65, Babys und Kleinkinder sowie Menschen, die sich zum Beispiel berufsbedingt oder sporttreibend auch bei Hitze viel im Freien aufhalten.

Patienten-
information

KVWL
Kassenärztliche Vereinigung
Westfalen-Lippe

Wie schütze ich mich vor Hitze?

Schon kleine Dinge können Ihnen helfen, hohe Temperaturen besser zu bewältigen:

- **Trinken:** Achten Sie darauf, an heißen Tagen mehr zu trinken. Das ist vor allem für ältere Menschen wichtig, weil sie weniger Durst empfinden oder das Trinken manchmal ganz vergessen. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Gute Durstlöscher sind Mineralwasser, Saftschorlen oder Kräutertees. Auf Alkohol oder koffeinhaltige Getränke sollten Sie verzichten.

- **Leichte Kost:** An heißen Tagen sind Obst, Gemüse oder leicht verdauliche Speisen ratsam. Salzhaltige Lebensmittel, wie Brühe oder Salzstangen, liefern dem Körper Mineralien.

- **Haut abkühlen:** Lauwarme Duschen oder Fußbäder kühlen ab. Auch feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen können guttun.

- **Luftige Kleidung:** Leichte, lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung helfen. Leichte Nacht- und Bettwäsche machen warme Nächte erträglicher.

- **Räume kühl halten:** Damit sich Ihre Wohnung nicht aufheizt, sollten Sie nur morgens oder abends lüften. Am frühen Morgen sind auch die Ozon-Werte am niedrigsten. Jalousien, Rollläden oder Markisen bleiben tagsüber am besten unten. Wenn möglich, schaffen Sie sich einen kühlen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Das kann zum Beispiel ein abgedunkeltes Zimmer oder der (schattige) Balkon sein.

- **Pralle Sonne meiden:** Frische Luft tut gut. Aber bei Hitze sollten Sie körperliche Aktivitäten im Freien in die Morgen- oder Abendstunden legen. Dann atmen Sie auch weniger Ozon ein. Achten Sie darauf, dass Kinder im Kinderwagen oder pflegebedürftige Personen im Rollstuhl im Schatten stehen.

- **Medikamente und ärztliches Gespräch:** Einige Medikamente können den Abkühlungsmechanismus des Körpers beeinflussen oder den Flüssigkeitsverlust verstärken. Dazu zählen zum Beispiel Entwässerungstabletten oder Schilddrüsen-Hormone. Womöglich passt die Ärztin oder der Arzt bei Hitze die Dosis an. Wichtig: Setzen Sie Ihre Medikamente nicht eigenmächtig ab oder ändern Sie nicht selbst die Dosis! Lassen Sie sich bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness ärztlich beraten. Bei einigen Krankheiten, wie Herzschwäche, ist es ratsam, die Trinkmenge zu besprechen.

- **Um Hilfe bitten:** Wenn Sie älter oder krank sind, lassen Sie sich von Familie oder Bekannten unterstützen. Diese können Besorgungen für Sie erledigen oder Sie ans Trinken erinnern.

- **Im Büro:** Bei Hitze können lockere Kleidung und abgedunkelte Fenster auch in Büroräumen eine Wohltat sein. Elektrische Geräte, die Sie nicht nutzen, sollten Sie ausschalten. Diese können Wärme abstrahlen. Und Lüften hilft nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen stickige Büroluft. Wenn möglich, nutzen Sie Gleitzeit oder flexible Arbeitszeiten.

- **Sich informieren:** Hitze- und UV-Warnungen finden Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter **www.dwd.de.**

Anderen im Notfall helfen:

Eine Hitze-Erschöpfung oder ein Hitzschlag können lebensbedrohlich sein. Sie können helfen, wenn jemand in Lebensgefahr ist. Bewusstlosigkeit, Krämpfe, gestörte Bewegungsabläufe, erhöhte Körpertemperatur oder trockene, heiße Haut können auf einen Notfall hinweisen. Dann sollten Sie die Person sofort in eine Arztpraxis bringen oder den Notruf 112 anrufen. Bis Hilfe da ist, sollten Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen und die Kleidung öffnen. Ein Wasserbad, Wasser auf die Haut sprühen oder Kühlpacks sorgen für Abkühlung.

HITZE AKTIONS TAG

Quelle:

Eine Patienteninformation der KVWL (Stand: Mai 2024). Weitere Infos auch zum jährlichen **Hitzeaktionstag**: **www.kvwl.de/hitze**

„Wie schütze im mich vor Hitze?“ (S. 2) ist eine gemeinsame Information von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung (Juni 2023).