



Merkblatt „Hitzeempfehlungen“

Einleitung:

Der Klimawandel ist immer häufiger spürbar und wird an manchen Tagen für einige zur körperlichen Belastung. Neben mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter, sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30 Grad Celsius sowie tropische Nächte, in denen es immer noch mindestens 20 Grad Celsius warm ist, die Folge. Sommerliche oder gar heiße Temperaturen sind nicht nur während des bevorstehenden Sommers, sondern auch in den kommenden Jahren denkbar. Während die einen sich über die hohen Temperaturen freuen und ausgiebig Abkühlung in Schwimmbädern und Seen suchen, ist die Hitze für andere eine starke gesundheitliche Belastung. Hitzekrämpfe, Hitzschlag oder Sonnenstich können beispielsweise die Folge sein. Gerade bei diesen hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen sind Anpassungsmaßnahmen im individuellen Verhalten sinnvoll und erforderlich.

Wer ist besonders gefährdet?

Generell gilt: Während gesunde Erwachsene weniger gefährdet sind, kann Hitze insbesondere für Ältere, (chronisch) Kranke, pflegebedürftige Menschen, Schwangere, Kleinkinder und Säuglinge sowie Übergewichtige ein erhebliches Risiko darstellen. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, aufgrund der abnehmenden Fähigkeit des Körpers zu Selbstkühlung durch Schwitzen. Gleichzeitig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstgefühl. Achten Sie deshalb während dieser Zeit besonders auf Ihre Familie, Freunde und Mitmenschen.



Abbildung 1: © Umweltbundesamt

Was ist bei anhaltender Hitze zu beachten?

Regelmäßig und viel trinken

An heißen Tagen ist es wichtiger denn je, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei langanhaltend hohen Temperaturen ist die Gefahr eines Flüssigkeitsmangels und einer damit möglichen Hitzeerschöpfung besonders hoch. Die empfohlene Tagestrinkmenge liegt bei gesunden Menschen bei 1,5 bis 2 Liter. Da das Durstgefühl jedoch erst einsetzt, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde, sollte bei Extremwetterlagen etwa ein Glas (0,25l) pro Stunde getrunken werden. Neben Wasser bieten sich auch ungezuckerte Tees an.



Abbildung 2: © Umweltbundesamt



Wichtig: nicht eiskalt trinken! Alkoholische und (stark) gezuckerte Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit und sollten an heißen Tagen eher gemieden werden.

Leichtes Essen

Bei anhaltender Hitze sollt nicht zu viel und schwer Verdauliches gegessen werden. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, zum Beispiel Salate, wasserreiches Obst und Gemüse. Leichtes, frisches und leicht gekühltes Essen in mehreren kleinen Mahlzeiten belastet den Körper weit weniger, als eiweißreiche und fette Speisen, denn diese erhöhen die Körperwärme.

Räume kühlen

Die eigenen vier Wände können ebenfalls eine gute Rückzugsmöglichkeit vor Hitze sein. Dazu sind die Fenster tagsüber geschlossen zu halten, damit die Hitze nicht in die Wohnung gelangt. Zusätzlich sollten die Fenster mit Rollläden, Jalousien oder Vorhängen verdunkelt werden. Den wirksamsten Schutz vor Hitze bieten Beschattungsmöglichkeiten, die von außen angebracht sind. Der richtige Zeitpunkt um zu lüften ist dann, wann die Temperatur in den eigenen vier Wänden, der Außentemperatur überwiegt. Dies ist in der Regel nachts und früh morgens der Fall. Bei Bedarf kann ein Ventilator eingeschaltet werden, dabei sollte direkte Zugluft vermieden werden. Hängen Sie außerdem nasse Tücher auf. Wenn das Wasser verdunstet, wird die Luft gekühlt. Denn durch die Verdunstung des Wassers, wird die Umgebungsluft gekühlt. Zusätzlich können mobile Klimaanlage für eine angenehme Abkühlung sorgen. Achten Sie dabei aber, dass der Wechsel von kühler Innentemperatur, zur heißen Außentemperatur den Kreislauf belasten kann.

Bekleidung

Auch eine entsprechende Kleidung hilft in der heißen Jahreszeit. Dabei gilt aber nicht unbedingt je weniger je besser. Damit die Luft am Körper zirkulieren kann, ist weite, leichte und atmungsaktive Kleidung sowie luftiges Schuhwerk zu bevorzugen. Außerdem reflektiert helle Kleidung das Sonnenlicht besser als dunklere Kleidung. Auch der Kopf benötigt einen entsprechenden Schutz, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet. Grundsätzlich wird neben dem Aufenthalt im Schatten auch die Nutzung von Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel empfohlen.



Abbildung 3: © Umweltbundesamt



Tagesablauf anpassen

Ein angepasster Tagesablauf erleichtert den Umgang mit Hitze. Bei anhaltenden hohen Temperaturen sollten körperliche Anstrengungen besonders während der heißesten Tageszeit, etwa 11 bis 18 Uhr, vermieden werden. Große, schwere Einkäufe, Gartenarbeit, sportliche Aktivitäten etc. sollten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegt werden. Vermeiden Sie grundsätzlich den Aufenthalt in der prallen Mittagssonne, da die ausgeprägte Hitze und UV-Strahlung Körper und Kreislauf belastet. An heißen Tagen sollte niemand in einem geparkten Auto zurückgelassen werden. Im Inneren kann die Temperatur nach wenigen Minuten auf lebensbedrohliche Werte steigen.

Anzeichen einer Überhitzung

Wenn der Körper über längeren Zeitraum Hitze ausgesetzt ist und keine Abhilfe geschaffen wird, kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen bis hin zum tödlichen Hitzeschlag kommen. Sollten Sie folgende Symptome bei sich oder bei anderen feststellen, leisten Sie erste Hilfe und rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

- wiederholtes, heftiges Erbrechen
- plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit
- Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 Grad Celsius)
- Krampfanfall
- Kreislaufschock
- Heftige Kopfschmerzen

Dieses Merkblatt basiert auf den Empfehlungen des Umweltbundesamtes / „Hitzeknigge“

Umweltbundesamt

KomPass - Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung

Postfach 1406
06844 Dessau-Roßlau

