



Gesund bleiben bei Hitze

Klima und Gesundheit im
Regionalverband Saarbrücken

*Der Regionalverband.
Verbindet Städte,
Gemeinden und Menschen.*





Was sind die Gefahren bei großer Hitze?

Hohe Außentemperaturen sind für den menschlichen Körper sehr belastend.

- Erste gesundheitliche Beeinträchtigungen sind meist **Kreislaufbeschwerden** und **Kollapszustände**, bedingt durch Flüssigkeits- und Salzverlust. Werden diese nicht ausgeglichen kommt es zur **Hitzeerschöpfung** und **Hitzekrämpfen** bis hin zur **Bewusstlosigkeit**.
- Davon zu unterscheiden ist der **Sonnenstich**, welcher eine direkte Reizung der Hirnhäute durch unzureichenden Sonnenschutz, z.B. Hüte oder Schirme, ist. Dieser ist durch starke Kopfschmerzen, Lichtscheu und Übelkeit gekennzeichnet.
- Die schwerste Form des Hitzeschadens ist der **Hitzschlag**, bei dem der gesamte Körper überhitzt und der zu schwerwiegenden Störungen des Nerven- und Herz-Kreislaufsystems führt. Symptome hierfür sind eine Körpertemperatur über 39°C, heiße, trockene Haut, Verwirrtheit und Krampfanfälle.



Der Hitzschlag ist lebensbedrohlich und ein absoluter Notfall! Hier muss schnellstmöglich notfallmedizinisch eingegriffen werden!

Auch bei Symptomen für einen Sonnenstich oder ausgeprägten Kreislaufproblemen sollte man medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.



Wie kann ich mich schützen?

Die Wirkung der Hitze auf den Körper wird durch Sonneneinstrahlung, Wind und die getragene Kleidung beeinflusst. Darüber hinaus sind die Fähigkeit der Schweißproduktion, die persönliche Aktivität und der körperliche Grundzustand entscheidende Faktoren.

Allgemein sollten Sie folgende Grundverhaltensweisen beachten:

- Passen Sie ihren Tagesablauf so gut wie möglich an die Hitzeentwicklung an
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen und Sport
- Lüften Sie die Räume in den kälteren Morgen- und Abendstunden
- Nutzen Sie Möglichkeiten der Verdunklung (z.B. Rollläden)
- Tragen Sie leichte Kleidung und Kopfbedeckung
- Verwenden Sie eine starke Sonnencreme (Erwachsene mindestens LSF 20, Kinder LSF 50)
- Wiederholte feuchte Umschläge, Fußbäder und Duschen sind sinnvoll
- Vorsicht bei Klimaanlage! Diese können bei zu hoher Kühlleistung und schlechter Wartung Infektionen der Lunge oder der Augen verursachen
- Schalten Sie heimliche Wärmequellen ab (z.B. Geräte im Standby-Betrieb und Wäschetrockner)





Ausreichend trinken

- Erwachsene sollten pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei Fieber und Hitze ist der Bedarf 0,5 bis 1,5 Liter höher!
- Kindergarten- und Schulkinder müssen ebenso mindestens 0,8 bis 1 Liter Wasser pro Tag zu sich nehmen, bei Fieber und Hitze auch deutlich mehr.
- Auf Alkohol und gezuckerte Getränke sollten Sie verzichten! Besser sind Wasser, Tee und auch wasserreiches Obst. Weiterhin ist auf die Zufuhr von ausreichend Salz zu achten. Trockene Hautfalten bzw. Schleimhäute, sowie kleine Urinmengen sind Hinweise auf einen Flüssigkeitsmangel.

Tipps für Ältere und Kinder

- Im frühen Kindes- und höherem Lebensalter ist das Durstgefühl oft reduziert und führt zu einer deutlich geringeren Wasseraufnahme. Diese schwächt nicht nur den Kreislauf, sondern verhindert auch ein ausreichendes Schwitzen.
Hier ist es sinnvoll, regelmäßig Getränke anzubieten und den Zustand zu überwachen.
- Erhöhte Körpertemperaturen dürfen nicht automatisch als infektionsbedingtes Fieber missdeutet werden. Achten Sie bei Kindern, Seniorinnen und Senioren auf den Aufenthalt im Schatten.
- Wichtig ist zu beachten, dass viele Medikamente bei Flüssigkeitsmangel schwere Nebenwirkungen provozieren. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt und passen Sie gegebenenfalls die Dosis an.

Selbstverständlich sollten Kinder sowie Seniorinnen und Senioren niemals in geparkten Fahrzeugen warten gelassen werden.

Bei alleinlebenden, hilfebedürftigen Menschen muss man die Versorgung mit Wasser und Lebensmitteln sicherstellen, sowie Möglichkeiten für Hilferufe etablieren (z.B. Hausnotruf). Wenn möglich, regelmäßige Besuche einrichten, z.B. auch durch Nachbarn.

Umgang mit Lebensmitteln

- Kühlen Sie Lebensmittel ohne größere Unterbrechungen oder verzehren Sie diese frühzeitig.
- Achten Sie auf farbveränderte oder schlecht riechende Nahrungsmittel; entsorgen Sie, was nicht mehr einwandfrei zu verwerten ist.
- Wählen Sie leichte Speisen wie Quark, Obst oder Gemüse, vermeiden Sie fettiges und zu scharfes Essen.



Spezielle Infos für Pflege- und Gemeinschaftseinrichtungen

- Vermeiden Sie Durchzug
- Benutzen Sie Ventilatoren in Gemeinschaftsräumen
- Überwachen Sie die Raumtemperaturen regelmäßig
- Regulieren Sie die Raumtemperatur beispielsweise durch Klimaanlage
- Nutzen Sie kühle, abgedunkelte Räume
- Individuell auf Flüssigkeitszufuhr achten
- In Kindertagesstätten Außenaktivitäten anpassen, z.B. Wasserspiele



Herausgeber

Regionalverband Saarbrücken
Gesundheitsamt
Stengelstr. 10-12 | 66117 Saarbrücken
und
Regionalentwicklung und Planung
Klimaschutzmanagement
Schlossplatz 1-15 | 66119 Saarbrücken

- **Medizinische Beratung:**

Amtsärztlicher Dienst
Fon: 0681 506-5380

- **Auskunft zu Angeboten und Ansprechpersonen
in Ihrem Wohnort:**

Gesundheitsberatung, -förderung und Prävention
Fon: 0681 506-5449



Weitere Infos unter:

[www.regionalverband.de/gesundheit/
klima-und-gesundheit](http://www.regionalverband.de/gesundheit/klima-und-gesundheit)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE