

Sommer, Sonne, Hitze: So schützen Sie Ihre Gesundheit bei heißen Temperaturen

Der Klimawandel hält an, die Anzahl der Hitzetage steigt jedes Jahr und auch in Zukunft ist eine Besserung nicht zu erwarten. Ein sogenannter Hitzetag oder Heißer Tag ist ein Tag, an dem das Maximum der Lufttemperatur ≥ 30 °C beträgt.

Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Gerade ältere Menschen, kranke Menschen oder Kleinkinder können von Hitzewellen besonders betroffen sein. Durch hohe Temperaturen tagsüber und eine mangelnde nächtliche Abkühlung kann der menschliche Organismus stark belastet werden.

Achten Sie auch auf Ihre Mitmenschen:

- Ist ihr Verhalten auffällig?
- Wirken sie verwirrt?
- Wie ist die Gesichtsfarbe?
- Klagen sie über Kopfschmerzen oder über ein anderes Symptom?



Symptome, die bei zu großer Hitze auftreten können:

- Stark gerötetes, heißes Gesicht
- Kopfschmerzen, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Übelkeit, Bauchkrämpfe und Muskelkrämpfe
- Ungewohnte Unruhegefühle sowie Verwirrtheit
- Trockene Haut und trockene Schleimhäute
- Erhöhte Körpertemperatur (höher als 37,5° C) Achtung: Wird oft mit infektionsbedingtem Fieber verwechselt!

Sofortmaßnahmen bei Hitzebeschwerden:

- Kühlung, z.B. mit kaltem Waschlappen auf dem Gesicht, im Nacken, als Wadenwickel
- Viel trinken
- Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen
- Falls keine Besserung eintritt: Gehen Sie zum Arzt!
- Wenn sich bei Ihnen oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie z.B. Kreislaufbeschwerden,
- Kopfschmerzen oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie einen Arzt.

Darauf sollten Sie achten:

Schauen Sie auf sich und die Menschen in Ihrer Umgebung.

- **Trinken Sie ausreichend & regelmäßig!** - Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeits- & Elektrolytzufuhr! Bei besonders heißen Temperaturen sollten Sie täglich mindestens 1-2 Liter Flüssigkeit mehr trinken als sonst (z. B. Fruchtsaftschorle/Mineralwasser). Vermeiden Sie zu kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee. Ein Trinkplan kann dabei helfen, den Überblick über die Trinkmenge zu behalten. Achten Sie generell auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Pflegebedürftige & ältere Menschen haben oft ein mangelndes Durstgefühl, Kinder vergessen das Trinken.
- **Überwachen Sie Ihre Medikamenteneinnahme:**
Besprechen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vorsorglich mit Ihrem Hausarzt.
- **Achten Sie auf genügend Schlaf:**
Wenn möglich, halten Sie eine Mittagsruhe & schlafen Sie mit luftiger Bettwäsche.
- **Halten Sie Ihre Wohnung kühl:**
Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
- **Meiden Sie die Hitze:** Gehen Sie nicht in die direkte Sonne und verschieben Sie körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden.
- **Tragen Sie leichte Kleidung:**
Achten Sie auf luftige, helle Kleidung und tragen Sie immer eine Kopfbedeckung.
- **Achten Sie auf angemessenen Sonnenschutz:** Verwenden Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie - vor allem beim Baden – geeignete Kleidung, z. B. ein T-Shirt. Dies gilt besonders für Kinder!
- **Verwenden Sie keine Kosmetika:**
Kosmetika und Parfum können bei großer Hitze Pigmentstörungen auslösen.
- **Wählen Sie leicht verdauliche Speisen:** Nehmen Sie leichte Kost zu sich, wie reifes Obst und gut verträgliche Gemüsesorten.

Ansprechpartner:

Maximilian Pfister - Geschäftsleiter
09771 9106-103 - hauptamt@bad-neustadt.de

Carolin Endres - Quartiersmanagement
09771/9106-107 - quartiersmanagement@bad-neustadt.de

