

Starke Hitze kann sich belastend auf den Körper auswirken und zu Flüssigkeitsmangel, einer Verschlimmerung bestehender Krankheiten, Sonnenstich, Hitzekrämpfen sowie Hitzschlag führen.

Gesundheitsgefahren bei Hitze

Bei Warnzeichen wie z.B. Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfen in den Armen und Beinen, Bauchkrämpfen, Erschöpfungs- und Schwächegefühlen sowie Unruhe unterbrechen Sie, was Sie gerade tun und erholen Sie sich im Schatten bzw. in einem kühleren Raum. Trinken Sie etwas und erfrischen Sie sich. Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Beschwerden sich verstärken bzw. nach einigen Stunden immer noch bestehen bleiben.

Achten Sie auch auf ältere, alleinstehende Menschen, für die Hitze eine Belastung oder eine besondere Gefahr darstellt. Erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Nachbarschaft alleinstehende, pflegebedürftige, behinderte oder kranke Menschen Hilfe brauchen. Achten Sie darauf, dass diese Personen ausreichend essen und trinken und verweisen Sie auf das Merkblatt für pflegebedürftige Menschen.

Schützen Sie sich vor Hitze und kühlen Sie sich ab.

Kühlen Wohnraum erhalten: Verdunkeln Sie die Fenster bei hoher Sonnenstrahlung und halten Sie sich in kühlen Räumen auf. Lüften Sie, wenn die Außentemperatur niedriger ist als die Raumtemperatur.

Wahl der Bekleidung: Bleiben Sie möglichst im Schatten und tragen Sie eine Kopfbedeckung und weite, luftdurchlässige Kleidung (z.B. aus Baumwolle).

Körperliche Belastung: Vermeiden Sie während der Mittagszeit (ca. 12.00 bis 16.00 Uhr) den Aufenthalt sowie körperliche Belastungen im Freien.

Erfrischen Sie Ihren Körper: Duschen, baden, schwimmen aber auch nasse Waschlappen, Sprühflaschen oder das Befeuchten Ihrer Kleidung bzw. einzelner Körperteile wie Nacken und Handgelenke können helfen, sich zu erfrischen.

Mit Fahrzeug unterwegs: Lassen Sie niemanden in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.

Essen und trinken Sie ausreichend.

Trinken Sie ausreichend und gleichmäßig über den Tag verteilt, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Der Körper braucht normalerweise mindestens 2 Liter Wasser (Tee und Saftschorle eignen sich ebenso). Vermeiden Sie jedoch alkoholische, zuckerhaltige sowie zu kalte Getränke.

Bei manchen Krankheiten muss die Flüssigkeitszufuhr sorgfältig kontrolliert werden. Wenden Sie sich bei Fragen an die Hausärztin oder den Hausarzt.

Essen Sie ausreichend am besten mehrere kleine und leichte Mahlzeiten. Durch Obst und Gemüse können Sie zusätzlich Flüssigkeit aufnehmen.

Salzverlust im Körper: Neben der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr muss auch auf den Ausgleich des Salzverlustes im Körper, der durch starkes Schwitzen entsteht, geachtet werden. Bei einer zu hohen Wasseraufnahme in Verbindung mit zu geringer Salzzufuhr besteht die Gefahr einer Überwässerung.

Lebensmittel aufbewahren: Kühlen Sie anfällige Lebensmittel, die bei starker Hitze schneller verderben.



Wie macht sich ein Hitzschlag bemerkbar?

Ernstzunehmende Hinweise bzw. Symptome einer möglichen Hitzeschädigung bzw. eines lebensbedrohlichen Hitzeschlags sind:

- erhöhter Durst
- Kopfschmerzen
- trockener Mund, trockene/ gerötete Haut
- hohe Körpertemperatur (>39°C)
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Erbrechen
- Kreislaufbeschwerden, niedriger Blutdruck, schneller Puls
- Muskel- und Bauchkrämpfe
- Unruhegefühl, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinsstrübung, Schwindel

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich. Verständigen Sie sofort einen Arzt.

Im Notfall Notruf der Feuerwehr: Tel. 112

Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung: Tel. 116 117

Erste Hilfe Maßnahmen bei einem Hitzschlag

Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort, möglichst mit Luftzug.

Lockern Sie enge Kleidung und machen Sie kühle und feuchte Umschläge.

Geben Sie der betroffenen Person zu trinken, wenn keine Bewusstseinsstrübung vorliegt.

Weitere hilfreiche Informationen

Wetter- und Hitzeinformationen, Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes www.dwd.de

Weitere Informationen finden Sie zudem unter <http://www.hamburg.de/sommerhitze/>

