

VERHALTENSEMPFEHLUNGEN BEI HITZE

FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Stellen Sie im Wohnbereich gut sichtbar ein Thermometer auf.

Bei Raumtemperaturen über 26 Grad Celsius nutzen Sie bitte diese Maßnahmen/Hinweise:

Vermeiden Sie aufgeheizte Orte und die direkte Sonneneinstrahlung.

- **Vermeiden Sie es, sich in der heißesten Zeit draußen aufzuhalten**
(zwischen 11 und 16 Uhr).
- **Halten Sie sich möglichst im Schatten auf**
und gehen Sie nicht direkt in die Sonne.
- **Vermeiden Sie große körperliche Anstrengungen.**
- **Verschieben Sie körperliche Aktivitäten im Freien**
(wenn möglich) auf die frühen Morgen- und/oder späten Abendstunden oder ganz auf weniger heiße Tage.
- **Lassen Sie keine Personen oder Tiere in geparkten Autos zurück.**
Die Gefahr einer Überhitzung entsteht schon nach einer sehr kurzen Zeit.
- **Benutzen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor**
(min. LSF 30, besser noch höher) und UVA-/ UVB-Schutz oder der Bezeichnung „Breitspektrum“.
- **Achten Sie auf den UV-Index vor Ort.**
Er gibt Auskunft über die aktuelle Stärke der Sonneneinstrahlung (UV-Anteil) und bietet eine gute Orientierung für Sonnenschutzmaßnahmen (ein UV-Index von 1 oder 2 gilt als unbedenklich, ab 3 bzw. 4 ist ein Sonnenschutz erforderlich):
<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizesuvi/gefahrendindexuvi.html>
- **Aktivieren Sie Netzwerke:**
Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern/sich erkundigen.

Halten Sie Ihren Körper kühl und achten Sie auf Ihre Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr.

- **Tragen Sie luftige, helle und bequeme Baumwoll-Kleidung, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung**
(bevorzugt einen Sonnenhut mit breiter Krempe und/oder Nackenschutz; ggf. auch UV-Kleidung).
- **Kühlen Sie Ihren Körper mit Wasser.**
Nehmen Sie kühle (Dusch-)Bäder (nicht zu kalt, da der Körper sonst noch mehr Wärme produziert.) Auch kühle Arm- und Fußbäder, kühle/feuchte Umschläge oder kühles Wasser auf den Handgelenken wirken entlastend. Vorteilhaft sind auch Stirn-Kompressen, gekühlte Gelmasken auf den Augen oder die Nutzung von Wassersprühern für Gesicht/Arme/Dekolleté.
- **Nutzen Sie leichte Bettwäsche oder nur ein Bettlaken zum Schlafen.**
- **Trinken Sie ausreichend und regelmäßig mehrmals am Tag.**
Am besten mind. 2 Liter Flüssigkeit.
- **Verlassen Sie sich nicht auf das eigene Durstgefühl.**
Dies ist gerade bei älteren Menschen oft beeinträchtigt. Am besten nach jedem Trinken direkt ein neues Glas bereitstellen und/oder eine Trink-Erinnerung einstellen (z.B. einen Wecker, eine Trink-App installieren oder einen Trinkplan von Ihrem/Ihrer Hausarzt/Hausärztin aufstellen lassen).
- **Trinken Sie keine zu kalten Flüssigkeiten.**
- **Passen Sie Ihre Trinkmenge dem Wetter an.**
An heißen Tagen ist der Flüssigkeitsbedarf deutlich erhöht. Zu empfehlen sind vor allem natriumhaltiges Mineralwasser (>20 mg/l), Säfte, Kräuter- und Früchtetees, Brühen, Suppen, Salate, wasserreiche Lebensmittel (wie z.B. Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren, Pfirsiche).



VERHALTENSEMPFEHLUNGEN BEI HITZE

FÜR ÄLTERE MENSCHEN

- **Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Zucker und Koffein.**
Auch schwarzer oder grüner Tee ist nicht zu empfehlen.
- **Bevorzugen Sie leichtes Essen und verteilen Sie es auf mehrere kleinen Mahlzeiten.**
Vermeiden Sie schwere und fettige Speisen.
- **Achten Sie auf den Ausgleich des Salzverlustes Ihres Körpers durch starkes Schwitzen.**
Bei einer zu hohen Wasseraufnahme in Verbindung mit zu geringer Salzzufuhr besteht die Gefahr einer Überwässerung.
- **Bei manchen Krankheiten muss die Flüssigkeitszufuhr sorgfältig kontrolliert werden.**
Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren/Ihre Hausarzt/Hausärztin.

Halten Sie Ihre Wohnung kühl.

- **Lüften Sie**, wenn es draußen kühler ist als drinnen (z.B. nachts oder frühmorgens).
- **Schützen Sie Räume vor direkter Sonneneinstrahlung** durch geeignete Verdunklung/Verschattung.
- **Halten Sie sich tagsüber in kühlen Räumen auf.**
- **Kühlen Sie anfällige Lebensmittel und ggf. auch Medikamente**, damit diese nicht verderben oder ihre Wirkung verlieren/verändern (Medikamenten-Rücksprache mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin)
- **Nutzen Sie Ventilatoren mit Vorsicht:** es besteht Erkältungsgefahr durch den Luftzug.
- **Reduzieren Sie Wärmequellen in der Wohnung:** wie z.B. künstliche Beleuchtung und Elektrogeräte.

Was tun, wenn die Hitze Gesundheitsprobleme auslöst?

Wenn sich bei Ihnen Gesundheitsprobleme – wie z.B. Kreislaufbeschwerden, Erbrechen, trockener Mund, trockene/gerötete Haut, Fieber, Kopfschmerzen, Krämpfe, Unruhe und/oder Verwirrtheit – einstellen, die als Ursache auf Hitze hindeuten, dann suchen Sie bitte umgehend Schatten auf. Lagern Sie Ihren Oberkörper hoch und trinken Sie etwas. Mit einem kühlen Tuch auf der Stirn können Sie sich leicht abkühlen. Holen Sie sich Hilfe!

Suchen Sie umgehend eine/n Arzt/Ärztin auf, falls die Beschwerden sich verstärken oder anhalten (ggf. den Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung, Tel. 116 117). **Bei Bedarf den Notruf 112 wählen.**

Hitze kann die Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten beeinflussen!

Medikamente können durch Hitze geschädigt werden oder unerwünschte Nebenwirkungen erzeugen. Einige Medikamente beeinflussen auch die physiologische Anpassungsmechanismen an hohe Temperaturen. Bitte besprechen Sie Medikamentendosierungen mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin (bitte keine Änderungen selbst vornehmen) oder wenden Sie sich an die Patientenberatung (hier beraten Ärzt:innen):

<https://www.aerztekammer-hamburg.org/patientenberatung.html> // Patiententelefon: 040 202299-222

Weitere Informationen auch unter <https://dosing.de/Hitze/heatindex.php>

Nutzen Sie den telefonischen Hitze-Informationsservice!

Ab diesem Jahr bietet die Freie und Hansestadt Hamburg für die kommende Hitzeperiode einen telefonischen Hitze-Informationsservice bei der Behördennummer **040 115** an. Das Behörden-Team gibt bei Bedarf allgemeine Tipps, wie man sich vor einer zu großen Hitzebelastung schützen kann sowie zum richtigen Umgang mit extrem heißen Temperaturen.

Telefonischer Hitze-Informationsservice (040) 115

von Montag bis Freitag von 07.00 - 19.00 Uhr

Eine individuelle Gesundheitsberatung findet aus medizinischen und haftungsrechtlichen Gründen nicht statt.

