



# **Wichtige Tipps für heiße Tage und Nächte**

GESUNDHEITSSCHUTZ  
KONKRET





Klimamodelle zeigen, dass Hitzeextreme in Zukunft weiter zunehmen werden. Außerdem treten Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auf – also dann, wenn sich der Organismus und auch die Natur noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt haben. Dies ist besonders belastend, denn der Anpassungsprozess verläuft insbesondere bei älteren und pflegebedürftigen Menschen langsamer und weniger wirkungsvoll.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Hitzebelastungen. Vor allem Menschen ab 65 Jahren und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Außerdem haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend oft zu wenig, was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich der Körper bei Hitze rasch auf eine gesundheitsgefährdende Temperatur erwärmen, da Senioren negative Folgen von Hitze nicht immer registrieren und sich oft gar nicht von der Hitze betroffen fühlen

Bleiben Sie daher auf dem Laufenden und verfolgen Sie die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes, die Sie über deren Hitzewarn-App und Warnwetter-App empfangen können ([www.dwd.de](http://www.dwd.de) -> Warnungen).



In dieser Broschüre finden Sie umfangreiche kühle Verhaltenstipps, damit Sie die heißen Tage gesund überstehen.

## ESSEN & TRINKEN BEI HITZE

An heißen Tagen können bis zu zwei Liter Flüssigkeit verdunstet werden. Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: immer wieder kleinere Portionen, oder stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat und an heißen Tagen möglichst über die empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter hinaus. Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen (z.B. volles Glas griffbereit in Sichtweite stellen, Trinkplan).

Sorgen Sie für ausreichend Getränkevorräte.

Empfohlene Getränke bei Hitze:

Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee, Tee mit Minze und Zitrone.

Wichtig: nicht eiskalt trinken, denn eiskalte Getränke löschen nur vorübergehend den Durst und können die körpereigene Wärmeproduktion anregen, so dass man noch mehr schwitzt. Der Körper nimmt warme Getränke schneller auf.



Meiden Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, grünen und schwarzem Tee, süße Getränke wie Limonaden oder Eistees und Energy-Drinks. Sie erzeugen wegen ihres hohen Zuckergehalts Durst.

Meiden Sie auch alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.

Ersetzen Sie den durch Schwitzen hervorgerufene Mineralverlust, z.B. durch Salzstangen.

Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Verzehren Sie kalte Lebensmittel langsam, da sie sonst zu Kopfschmerzen führen können. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.

Meiden Sie eiweißreiche und fette Nahrungsmittel (z. B. Fleisch). Sie erhöhen die Körperwärme. Ergänzen Sie diese durch leichte, gut verdauliche Nahrung, z.B. kohlenhydratbetont wie Pasta oder Reissalat.

## KÜHLEN DER EIGENEN VIER WÄNDE

Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung (z. B. Aufkleben von Sonnenschutzfolien auf Fenster) und klären Sie diese wenn nötig mit dem Vermieter.

Außenliegende Beschattungen von Fenstern und Fassaden wie z.B. Fensterläden, Rolläden, Außenjalousien und Raffstores oder natürliche Beschattungen durch Bäume, Pergolen oder Fassadenbegrünung schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende wie z. B. Vorhänge.



Sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse (z.B. Markisen, Sonnensegel, Sonnenschirme, Bepflanzung).

Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.

Verwenden Sie zur Kühlung einen Ventilator. Halten Sie sich in den kühlen Räumen auf (z.B. Nordseite).

Vermeiden Sie plötzliche Warm-Kalt-Wechsel um mehr als 5 Grad. Gewöhnen Sie sich entweder langsam an die neue Temperatur oder ziehen Sie sich in klimatisierten Räumen wärmer an.

Hängen Sie nasse Tücher auf. Wenn das Wasser verdunstet, wird die Luft gekühlt.

Nützt nicht nur dem Geldbeutel, sondern auch dem Raumklima: Elektrogeräte nach Gebrauch ganz abschalten, denn sie geben ebenso Wärme ab wie manche Beleuchtungskörper!

## **ABKÜHLEN DES KÖRPERS**

Kühlen Sie den Körper mit nassen Tüchern auf Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken.

Nehmen Sie kühle, aber nicht zu kalte Duschen oder (Fuß-) Bäder. Lauwarme Duschen bewirken eine Gefäßerweiterung, und man fühlt sich frischer, denn bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, Körperwärme kann so schlechter abgegeben werden.

Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung, damit die Luft am Körper zirkulieren kann.

Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.

Tragen Sie Kleidung möglichst aus Naturtextilien wie Leinen, Seide oder Bambusfasern. Diese sind leicht, luftdurchlässig und feuchtigkeitsregulierend. Verzichten Sie auf Kleidung aus reiner Synthetik wie z. B. Polyester.

Durchgeschwitzte Kleidung (insbesondere Baumwollkleidung, die nur langsam trocknet) sollte gewechselt werden, um Erkältungen vorzubeugen.

Schlafen Sie mit leichter Bekleidung und leichter Bettwäsche, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Sorgen Sie dafür, dass sich die Luft um Sie herum bewegt. Verwenden Sie einen Fächer.

Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



Befeuchten Sie die Haut mit einem nassen Schwamm oder mit Wasser aus einer Sprühflasche.

Kopfschmerzen aufgrund von großer Hitze oder zu viel Sonneinstrahlung können als Sofortmaßnahmen mit einem Kühlakku oder Eisbeutel, eingewickelt in ein Baumwolltuch immer wieder kurz (!) an die schmerzende Stelle gehalten werden. Auch eine Akupressurmassage ist wirksam bei akuten Kopfschmerzen.

## DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ

Schützen Sie freie Hautpartien wie Gesicht, Lippen, Ohren, Kopfhaut oder Fußrücken vor UV-Strahlen.

Tragen Sie bei längerem Aufenthalt in der Sonne regelmäßig Sonnenschutzmittel auf.

Durch Reibung der Kleidung an der Haut und Schwitzen geht der Sonnenschutz schnell verloren. Egal, wie hoch der Lichtschutzfaktor auch ist: regelmäßig nachcremen ist wichtig!

Beim Schwimmen und Duschen im Freien oder bei starkem Schwitzen wasserfeste Sonnencremes benutzen!



## WAS SIE SONST NOCH BEACHTEN MÜSSEN

Vermeiden Sie körperliche Aktivität wie Sport oder Einkaufen besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen und verlegen Sie Einkäufe oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.

Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten. Es besteht Lebensgefahr!

Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen.

Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit.  
Deshalb gilt: kühl lagern!

Verwenden Sie Duftstoffe sehr sparsam, da sie bei starker Wärme intensiver wirken und Kopfschmerzen auslösen können.

Verzichten Sie auf Rauchen oder schränken Sie es zumindest ein, denn Rauchen verengt die Blutgefäße, so dass das Schwitzen erschwert wird.



## ACHTEN SIE AUF NACHBARN, FREUNDE UND FAMILIENANGEHÖRIGE

Sprechen Sie mit gefährdeten Personen (alleinlebende, ältere oder pflegebedürftige Personen) über Verhaltensweisen zum Gesundheitsschutz bei Hitze. Stellen Sie z.B. im Wohnbereich gut sichtbar ein Thermometer auf! Dies soll Sie immer wieder an die Hitze erinnern und spätestens bei Raumtemperaturen über 26°C zu folgenden Maßnahmen anhalten: mehr trinken, Körper und Wohnung kühl halten etc.

Organisieren Sie tägliche Telefonate oder Besuche.



Klären Sie Betreuungsmöglichkeiten durch Hilfsdienste während sommerlicher Hitzewellen. Organisieren Sie ggf. mit Ihrem Hausarzt Ihr Netzwerk aus Helfern!

Stellen Sie die Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicher (z. B. durch eine Einkaufshilfe).

Platzieren Sie eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen und Ärzten in der Nähe des Telefons der gefährdeten Person.

Übrigens: Auch bei Kindern ist das Durstempfinden noch nicht so stark ausgeprägt und sie haben durch das Wachstum einen erhöhten Stoffwechsel und einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Gleichzeitig vertragen sie Hitze schlechter als Erwachsene. Schon 20 Minuten im heißen Auto können zu viel sein!

## WAS SOLLTEN SENIOREN MIT IHREM HAUSARTZ BESPRECHEN

Falls Sie Medikamente, die den Blutkreislauf oder den Wasserhaushalt (Durst, Schwitzen) beeinflussen, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker im Hinblick auf Hitzetage besprechen. Mögliche Änderungen in der Dosierung dieser Medikamente können für Tage mit extremer Hitze von Ihrem Hausarzt in Ihren Medikamentenplan eingetragen werden.

Ein guter Zeitpunkt für solche Gespräche mit Ihrem Hausarzt zu eventuellen Anpassungen der Medikamenten-Dosierung ist Ihr regelmäßiger Check-Up-Termin im Frühjahr.

Bei Medikamenten, die mit einem Pflaster aufgeklebt werden (z.B. Schmerz-Pflaster) ist die Wirkung bei Hitze verstärkt, da die Haut stärker durchblutet wird. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.



**Wichtig:  
Ändern Sie die Dosierung Ihrer  
Medikamente niemals selbst!!!**

## ERKRANKUNGEN BEI HITZE UND ERSTE HILFE LEISTEN

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist schnelles Handeln erforderlich.

Gehen Sie nicht achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei - helfen Sie!

- Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person? - Anschauen, ansprechen, anfassen!
- Liegt sie in der prallen Sonne? - In den Schatten bringen, Kleidung lockern, Kopf kühlen, Getränke anbieten, am besten Wasser. Achtung: Die Person muss bewusstseinsklar sein, sonst droht ein Verschlucken!
- Roter, heißer Kopf? - Oberkörper erhöht lagern!
- Unruhe, Angst, Schmerzen? - Ermutigen, trösten, betreuen!
- Blasse Hautfarbe? - Hinlegen, Beine hochlagern, Atmung und Puls prüfen!

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):



Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfer Mund – zu – Mund - Beatmung und Herzmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person energisch Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

*(Hinweis: Das Kapitel Erkrankungen und Erste Hilfe ist aus dem Hitzeknigge des Umweltbundesamts, KomPass-Kompetenzzentrum Klimafolgen und Anpassung entnommen.)*

## **SONNENBRAND UND ERSTE HILFE**

Bei Sonnenbrand helfen kühle Tücher und ein kühler Raum. Außerdem: viel trinken!

Bei starker, durch Sonnenbrand verursachter Rötung und bei Blasenbildung suchen Sie einen Arzt auf!







Herausgeber:  
Stadt Oberhausen  
Bereich Gesundheit  
Fachbereich Ärztlicher Dienst,  
Hygiene, Umweltmedizin

Stand: Juni 2020



**Gesunde Städte-Netzwerk**  
der Bundesrepublik Deutschland