

Was tun bei der Sommerhitze? Hinweise für die Bevölkerung

Welche Gesundheitsrisiken entstehen bei großer Hitze?

Große Hitze belastet den Körper. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung bestehender Krankheiten, Hitzekrämpfe und ein Hitzschlag können die Folge sein. Diese Warnzeichen des Körpers müssen Sie ernst nehmen: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, ein ungewohntes Unruhegefühl.

Ein erhöhtes Risiko besteht für:

- Säuglinge und kleine Kinder
- Personen mit einer psychischen Krankheit
- chronisch kranke Personen
- bei Herzkrankheit oder Bluthochdruck
- ältere, pflegebedürftige Menschen.

Ein **Hitzschlag** entsteht, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Zeichen eines Hitzschlags sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.

Davon zu unterscheiden ist der so genannte „**Sonnenstich**“: Ein Sonnenstich entsteht durch längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Besonders gefährdet sind Kleinkinder. Die starke Sonneneinstrahlung führt – auch ohne große Hitze- zu einer Reizung der Hirnhäute. Daher entstehen beim Sonnenstich ähnliche Symptome wie bei der Hirnhautentzündung. Schützen kann hier eine Kopfbedeckung!

Ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich kann lebensgefährlich sein!

Verständigen Sie sofort einen Arzt! Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseinsbeeinträchtigung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Was können Sie selbst bei einer Hitzewelle tun?

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie ausreichende Mengen eines kühlen, alkoholfreien Getränks

- Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten.
- Tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit !
- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke - auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol oder viel Zucker - sie können den Körper austrocknen.
- Meiden Sie sehr kalte Getränke - sie können zu Magenbeschwerden führen. Essen Sie möglichst verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten. Bleiben Sie in einem möglichst kühlen Raum.
- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine kühle Dusche oder ein kühles Bad.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (Baumwolle).

Weitere Informationsblätter, speziell zum Thema „Sommerhitze“ für Kinder, Pflegende sowie Ärzte, finden Sie im Internet unter : www.nlga.niedersachsen.de (siehe unter „Umweltmedizin“ > „Sommerhitze“).

Impressum

Herausgeber:
Niedersächsisches Landesgesundheitsamt
Roesebeckstr. 4 - 6, 30449 Hannover
Fon: 0511/4505-0, Fax: 0511/4505-140
www.nlga.niedersachsen.de
Stand: Juni 2016