



Sommer-Hitze

Wie kann ich mich
schützen?

Tipps für Bürgerinnen
und Bürger

Merk-Blatt in leichter Sprache



Niedersachsen

Große Hitze ist gefährlich für die Gesundheit

Große Hitze ist gefährlich für den Körper.

Viele Menschen trinken zu wenig.

Krankheiten können schlimmer werden.

Man kann **Hitze-Krämpfe** bekommen.

Oder einen **Sonnen-Stich**.

Oder einen **Hitz-Schlag**.

Ein **Hitz-Schlag** ist gefährlich.

Man kann ohnmächtig werden.

Oder sogar sterben.

Für diese Menschen ist Hitze besonders gefährlich:

- Für Babys und kleine Kinder.
- Für Menschen mit einer psychischen Krankheit.
- Für chronisch kranke Menschen
chronisch krank bedeutet: Die Krankheit geht nicht mehr weg.
- Für Menschen mit hohem Blut-Druck.
Oder Menschen mit einer Herz-Krankheit.
- Für ältere, pflege-bedürftige Menschen.

Ihr Körper zeigt Ihnen, wenn er die Hitze nicht verträgt:

- Sie bekommen Probleme mit dem Kreislauf.
- Sie bekommen Muskel-Krämpfe. Oder Bauch-Krämpfe.
- Sie fühlen sich müde oder schwach.
Ihre Beine sind wackelig. Oder zittern.
- Sie fühlen sich unruhig.

Wie erkennt man einen Hitz-Schlag?

Wenn es sehr heiß ist, dann schwitzt der Körper. Vom Schweiß wird der Körper kühler. Manchmal reicht das aber nicht. Dann wird es im Körper immer wärmer. Wie bei hohem Fieber.

So erkennt man einen Hitz-Schlag:

- Man ist unruhig.
- Die Haut ist ganz heiß, rot und trocken.
- Man hat Kopf-Schmerzen und man ist schwindelig.
- Man ist furchtbar müde.
- Man hat großen Durst.
- Man ist durcheinander im Kopf.
- Man hat Muskel-Krämpfe.
- Man kann nicht mehr richtig denken.
Oder man wird sogar ohnmächtig.

Wie erkennt man einen Sonnen-Stich?

Wenn Sie ohne etwas auf dem Kopf lange in der Sonne sind, dann können Sie einen Sonnen-Stich bekommen.

Das kann immer passieren, wenn die Sonne scheint.

Auch im Winter.

So erkennt man einen Sonnen-Stich:

- Der Kopf ist ganz rot und heiß.
- Der Hals und der Nacken sind steif und tun weh.
- Manchen Menschen wird schlecht und sie müssen brechen.
- Bei einem schweren Sonnen-Stich kann man sogar ohnmächtig werden oder sterben.

Am besten schützen Sie sich, wenn Sie etwas auf den Kopf tun.

Zum Beispiel eine Kappe, einen Sonnen-Hut oder etwas anderes.

Ein Hitz-Schlag oder ein Sonnen-Stich kann sehr gefährlich sein. Man kann daran sterben.

- Rufen Sie sofort einen Arzt.
- Bringen Sie die Person an einen kühlen Ort.
Oder in den Schatten.
- Geben Sie der Person zu trinken.
- Machen Sie enge Kleidung locker.
- Machen Sie kühle und feuchte Umschläge.
Zum Beispiel mit nassen Tüchern.
- Machen Sie ein bisschen frische Luft.
Zum Beispiel mit einem Handtuch.
Oder mit einem Ventilator.

Was können Sie selbst bei einer Hitze-Welle tun?

Wenn es mehrere Tage oder Wochen sehr heiß ist, dann sagen wir:

Wir haben eine **Hitze-Welle**.

- Bleiben Sie mittags am besten im Haus.
Morgens und abends ist es kühler.
Wenn Sie etwas draußen machen,
dann machen Sie das am besten morgens oder abends.
- Machen Sie am besten keine schwere körperliche Arbeit.
Auch keinen Sport.
Wenn es nicht anders geht, dann trinken Sie viel.
Am besten Wasser. Oder kühle Getränke ohne Alkohol.
- Bleiben Sie draußen im Schatten.
- Benutzen Sie einen Sonnen-Hut und eine Sonnen-Brille.
- Benutzen Sie starke Sonnen-Creme oder Sonnen-Milch.
Die Sonnen-Creme oder Sonnen-Milch muss mindestens
Licht-Schutz-Faktor 15 haben. Oder mehr.
Auf der Packung steht meistens: **LSF 15**. Oder eine größere Zahl.
LSF ist die Abkürzung von **Licht-Schutz-Faktor**.
- Lassen Sie Kinder oder Menschen mit Gesundheits-Problemen
niemals im geparkten Auto zurück. Auch nicht für kurze Zeit!
- Trinken Sie viel. Auch wenn Sie keinen Durst haben.
Trinken Sie kühle Getränke ohne Alkohol.
Zum Beispiel Wasser. Oder Saft.

- Trinken Sie keinen Alkohol. Oder Getränke mit viel Zucker. Alkohol und Zucker sind bei Hitze schlecht für den Körper.
- Trinken Sie keine sehr kalten Getränke. Davon kann man Bauchweh bekommen
- Essen Sie lieber wenig, aber mehrere Male am Tag. Essen Sie Sachen, die der Magen gut verträgt. Zum Beispiel Salat oder Gemüse.
- Bleiben Sie in einem kühlen Raum.
- Lüften Sie nachts und morgens. Dann ist es kühler. Machen Sie am Tag die Rollläden oder Vorhänge zu.
- Duschen oder baden Sie mit kühlem Wasser.
- Ziehen Sie helle Kleidung aus Baumwolle an.

Mehr Informationen zum Thema Sommer-Hitze finden Sie im Internet:

www.nlga.niedersachsen.de > Sommerhitze

Zum Herunter-Laden:

Merk-Blatt: Sommer-Hitze: Was ist bei Kindern wichtig?
(in leichter Sprache)

Herausgeber:

Niedersächsisches Landes-Gesundheits-Amt

Roesebeckstr. 4-6, 30449 Hannover

Telefon 0511 / 4505-0, Fax 0511 / 4505-140

www.nlga.niedersachsen.de

Stand: Juni 2023