

Informationen zum Gesundheitsschutz: So schützen Sie sich an heißen Tagen in Hitzewellen

Hohe Temperaturen und Hitzewellen stellen ein Risiko für die Gesundheit dar; sie können bestehende Erkrankungen verschlimmern und zu Hitzeerschöpfung, Dehydrierung und lebensbedrohlichem Hitzschlag führen. **Gesundheitsschäden durch Hitze und Hitzewellen** lassen sich durch geeignete Maßnahmen weitgehend vermeiden.

Menschen über 65 Jahre und Personen mit Vorerkrankungen, Säuglinge und kleine Kinder, Schwangere, Menschen mit chronischen Erkrankungen, Menschen mit Übergewicht, Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten, Personen, die Unterstützung benötigen und alleine leben, sowie Sportler haben ein erhöhtes Risiko, Hitzestress oder hitzebedingte Gesundheitsprobleme zu erleiden.

Wenn Sie zu einer **Risikogruppe** gehören oder mit einer gefährdeten Person in einem Haushalt leben oder diese betreuen und pflegen, sollten Sie sich und andere bei hohen Temperaturen und Hitzewellen besonders schützen! Wenn möglich, vereinbaren Sie Ihren Arzttermin vor dem Sommer, an heißen Tagen möglichst zu kühleren Tageszeiten. Medikamente können durch hohe Temperaturen ihre Wirksamkeit verlieren. Es wird daher empfohlen, Ihre Medikamente bei maximal 25 °C zu lagern - bei Hitze also z.B. im Kühlschrank.



Bei Hitze einen kühlen Kopf bewahren:



Bleiben Sie
im Schatten.



Trinken Sie
regelmäßig
Wasser.



Halten Sie Ihre
Wohnung
möglichst kühl.



Helfen Sie
anderen.

www.hitze.info

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

www.klimawandel-gesundheit.de

Herausgeber: KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin, E-Mail: kontakt@klimawandel-gesundheit.de

KLUG
Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

Allgemeine Empfehlungen bei großer Hitze



Vermeiden Sie die Hitze

- » Begeben Sie sich in das kühlfte Zimmer im Haus oder in der Wohnung, insbesondere nachts.
- » Ist die Wohnung zu sehr aufgeheizt, kann es angenehmer sein, sich an einem luftigen, schattigen Ort draußen oder in öffentlich zugänglichen klimatisierten Gebäuden (z.B. Parks, Bibliotheken, Supermärkten) aufzuhalten.
- » Vermeiden Sie es, sich zur heißesten Tageszeit draußen aufzuhalten; wenn Sie rausgehen, bleiben Sie im Schatten.
- » Vermeiden Sie möglichst körperliche Anstrengungen. Müssen Sie anstrengende Arbeiten erledigen, wählen Sie eine möglichst kühlere Tageszeit und achten auf Zeichen der Hitzeerschöpfung wie Benommenheit und Schwindel.
- » Lassen Sie Kinder oder älteren Menschen nicht im Auto warten.



Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl

- » Halten Sie Ihren Wohnraum möglichst kühl. Idealerweise sollte die Raumtemperatur tagsüber unter 32°C und nachts unter 24°C gehalten werden.
- » Schließen Sie tagsüber Fenster und Fensterläden (wenn vorhanden), insbesondere solche, die am Tage der Sonne ausgesetzt sind. Bringen Sie Rollos, Vorhänge, Markisen oder Jalousien an Fenstern an, die der Sonne ausgesetzt sind. Hängen Sie ggf. nasse Handtücher auf (z.B. außen am Fenster), um den Raum zu kühlen.

- » Nutzen Sie die Nacht zur Abkühlung Ihrer Wohnung. Öffnen Sie nachts und frühmorgens alle Fenster und Fensterläden (wenn dies gefahrlos möglich ist).
- » Ventilatoren können bei Temperaturen bis 35°C Linderung verschaffen. Um den Flüssigkeitsverlust des Körpers auszugleichen, sollten Sie regelmäßig und genug trinken und ggf. die Haut befeuchten. Wenn es draußen nicht zu heiß ist, kann der Ventilator evtl. bei offenem Fenster betrieben werden.



Halten Sie Ihren Körper kühl und gut mit Flüssigkeit versorgt

- » Duschen oder baden Sie kühl bis lauwarm. Alternativ können Sie kühle Packungen oder Wickel, feuchte Handtücher oder Schwämme, Fußbäder oder Kühlwesten zur Kühlung nutzen.
- » Tragen Sie leichte, locker sitzende Kleidung aus natürlichen Materialien. Wenn Sie aus dem Haus gehen, tragen Sie einen Hut oder eine Kappe mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille und denken Sie an Sonnencreme zum Hautschutz.
- » Verwenden Sie leichte Bettwäsche und keine schweren Decken, um einen Hitzestau zu vermeiden.
- » Trinken Sie regelmäßig Wasser und meiden Sie Alkohol und begrenzen Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken.
- » Essen Sie häufiger kleinere Portionen vorwiegend leichter Kost (wie frisches Gemüse, Salate und Obst).



Helfen Sie anderen

- » Gefährdete Personen benötigen an heißen Tagen zusätzliche Hilfe. Unterstützen Sie gefährdete Personen dabei, die notwendige Beratung und Hilfe zu bekommen. Ältere oder kranke, allein lebende Personen sollten mindestens einmal pro Tag kontaktiert werden; das ist auch telefonisch möglich. Fragen Sie nach, wie es der Person geht, wieviel sie getrunken hat und welche Raumtemperatur herrscht.
- » Sowohl bei Hitzestress als auch bei einer COVID-19 Erkrankung kann es zu einer plötzlichen Verschlechterungen des Gesundheitszustandes kommen. Dies erfordert besondere Achtsamkeit, auch von Nachbarn, Freunden und Angehörigen. Nutzen Sie wenn möglich bestehende familiäre Netzwerke und Nachbarschaftsinitiativen. Vielleicht gibt es durch die Corona-Pandemie auch neue soziale Netze in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrem Ort?
- » Sprechen Sie in Ihrer Familie über extreme Hitzewellen. Vereinbaren Sie insbesondere, wie Sie die Unterstützung älterer, kranker oder alleine lebender Familienmitglieder organisieren wollen.

Wenn Sie sich unwohl fühlen

- » Wenn Sie bei Hitze unter Beschwerden wie Schwindel, Schwäche, Angst, Durst und Kopfschmerzen leiden, kann das an einer Hitzeerschöpfung liegen. Gehen Sie ins Kühle und kühlen Sie Arme und Füße (z.B. Wadenwickel, kühl bis lauwarm abduschen). Trinken Sie etwas Wasser, Fruchtsaft oder klare Brühe, um Flüssigkeitsmangel auszugleichen.
- » Messen Sie Ihre Körpertemperatur (möglichst rektal). Ist sie erhöht, könnte dafür statt Fieber auch eine Überhitzung durch die Außentemperatur verantwortlich sein. Kontaktieren Sie einen Arzt, wenn die Symptome anhalten.
- » Wenn Sie schmerzhafte Muskelkrämpfe haben, ruhen Sie sich an einem kühlen Ort aus und trinken Sie ein elektrolythaltiges Getränk. Suchen Sie Hilfe, wenn die Hitzekrämpfe länger als eine Stunde anhalten.
- » Rufen Sie sofort einen Arzt oder eine Ärztin oder einen Krankenwagen (wählen Sie 112), wenn jemand heiße, trockene Haut hat und Bewusstseinsveränderungen (z.B. abnorme Müdigkeit, Sprachveränderungen) hat.

Informieren Sie sich

- » über Notrufnummern, Sozialdienste, Notfallambulanzen und kühle Orte, die erreichbar und verfügbar sind (z.B. Einkaufszentren, Parks, klimatisierte Stadtbibliotheken o.ä.).
- » Achten Sie auf Hitzewarnungen durch den täglichen Wetterbericht.



Wie unterscheidet sich Hitzestress von einer möglichen COVID-19 Erkrankung?

Beides, Hitzestress und eine COVID-19 Erkrankung, können eine erhöhte Körpertemperatur zur Folge haben. Ruhen Sie sich – oder eine betroffene Person - im Zweifelsfall mindestens 30 Minuten lang in einer kühlen Umgebung aus und trinken Sie Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vermeiden Sie zuckerhaltige, alkoholische und koffeinhaltige Getränke. Wenn die Körpertemperatur hoch bleibt, handelt es sich wahrscheinlich um Fieber, und Sie sollten ärztliches Fachpersonal konsultieren. Wenn die Körpertemperatur sinkt, Sie sich nach einer Ruhepause in kühler Umgebung besser fühlen, und die Körpertemperatur nach der Ruhepause nicht wieder ansteigt, lag wahrscheinlich Hitzestress vor.

Die hier aufgeführten Hinweise stützen sich auf Gesundheitshinweise des WHO Regionalbüros für Europa, einem deutschen und internationalen Expertennetzwerk zu Hitze und Gesundheit (GHHIN). Bei fehlender Studienlage beruhen die Empfehlungen und Informationen auf Expert*inneneinschätzungen.



Quellen:

- » Bericht der WHO: "Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention (2021)"
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/publications/2021/heat-and-health-in-the-who-european-region-updated-evidence-for-effective-prevention-2021>
- » Gesundheitshinweise des WHO Regionalbüros für Europa zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden (2011/2019)
<https://www.euro.who.int/de/health-topics/Life-stages/healthy-ageing/publications/2011/public-health-advice-on-preventing-health-effects-of-heat.-new-and-updated-information-for-different-audiences>
- » Aktualisierte Informationen zu Hitze und Covid-19 im Global Heat Health Information Network (GHHIN)
<http://www.ghhin.org/heat-and-covid-19>
- » Interview (2019) zum Cochrane Review "Electric fans for reducing adverse health impacts in heatwaves" (2012)
<https://www.cochrane.org/news/featured-review-electric-fans-during-heatwaves>

Weitere Informationen:

- » Materialien der LMU München "gut durch die Sommerhitze" für Menschen über 65 Jahren, pflegende Angehörige und Beschäftigte in Gesundheitsberufen (mit Bestellmöglichkeit),
<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/Fuer-Alle/Zum-Weitergeben/index.html>
- » Informationen und Verhaltensempfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA):
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>

www.hitze.info

Dieses Informationsblatt wurde erstellt von:

Dr. Franziska Matthies-Wiesler, Helmholtz Zentrum München, Institut für Epidemiologie

Dr. Alina Herrmann, Institut für Global Health, AG Klimawandel und Gesundheit, Universitätsklinikum Heidelberg

Ulrich Florian Schulte, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG)

Stand: 1.7.2022

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.



Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG) ist ein Netzwerk von Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden aus dem gesamten Gesundheitsbereich.

Weitere Informationen zu unseren Handlungsfeldern und wie Sie sich daran beteiligen können finden Sie auf unserer Webseite:

www.klimawandel-gesundheit.de



Herausgeber: KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin, E-Mail: kontakt@klimawandel-gesundheit.de