

Für gesunde Erwachsene gibt es in Deutschland auch bei längeren Hitzeperioden bei normaler Lebensführung und ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme keine gesundheitlichen Gefahren. Ältere Personen und Menschen mit eingeschränkter Anpassungsfähigkeit können aber durch Hitze in Gefahrensituationen geraten. Es ist deshalb anzuraten, sich bei Hitzewarnungen entsprechend zu verhalten, vor allem, wenn ein erhöhtes Risiko besteht.

## Wann gibt es eine Hitzewarnung und wie werden Sie darüber informiert?

Hitzewarnungen werden vom Deutschen Wetterdienst ausgegeben.

## Was können Sie bei einer Hitzewelle tun?

### Schützen Sie sich vor der Hitze

- ☀️ Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an:  
Meiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- ☀️ Vermeiden Sie schwere körperliche Aktivität, auch Sport. Falls dies nicht möglich ist, trinken Sie ausreichende Flüssigkeitsmengen z. B. 2 bis 4 Gläser/Stunde gekühlte (nicht eiskalte) Getränke ohne Alkohol.  
Sogenannte „Sportlerdrinks“ können die Salz- und Mineralverluste durch Schwitzen gut ersetzen.
- 👉 Warnhinweis: Wenn Sie eine salzarme Diät einhalten müssen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie solche Getränke zu sich nehmen.

🚶‍♂️ Legen Sie oft eine Pause ein, möglichst im Schatten.

- ☀️ Lassen Sie **niemals** bei direkter Sonneneinstrahlung Kinder, gesundheitlich geschwächte Personen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.
- ☀️ Tragen Sie zum Schutz vor der Sonne:
  - ✓ einen breitkrempigen Sonnenhut,
  - ✓ eine Sonnenbrille und cremen Sie die unbedeckte Haut mit einer Sonnenschutzcreme ein (mindestens Lichtschutzfaktor 15),
  - ✓ möglichst leichte, nicht einengende Bekleidung (Baumwolle) in hellen Farben.

## Trinken und Essen

- 👉 Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke – auch ohne Durst.
- 👉 Zu empfehlen ist Mineralwasser und Fruchtsaft (am besten gemischt).
- 👉 Bei **Erkrankung** fragen Sie Ihren Arzt nach Ihrer individuellen Trinkmenge!
- 🍷 **Meiden** Sie :
  - ✓ Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker (sie können den Körper austrocknen),
  - ✓ sehr kalte Getränke (sie können zu Magenbeschwerden führen).

🍽️ Essen Sie mehrere kleine, leichte Mahlzeiten, über den Tag verteilt.

## Gefährdete Personengruppen

Jeder leidet unter großer Hitze, jedoch sind manche Menschen bei Hitze gesundheitlich besonders gefährdet. Dabei ist zu achten auf:

- ✓ Kleinkinder,
- ✓ Personen über 65 Jahre,
- ✓ Personen mit psychischen Erkrankungen,
- ✓ Personen mit körperlichen Erkrankungen, insbesondere mit Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und mit hohem Blutdruck.
- 👉 Mindestens zweimal täglich müssen Kontrollen des Gesundheitszustandes der genannten Personengruppen erfolgen.
- 👉 Achten Sie auf Zeichen von Erschöpfung durch Hitze und auf **Hitzschlag** (z. B. Unruhe, Kopfschmerz, Schwindelgefühl, Verwirrtheit bis hin zu Krampfanfällen, Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit).
- 🚑 **Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall, so dass umgehend ein Arzt verständigt werden muss!**
- 👶 **Kinder** und insbesondere Kleinkinder müssen selbstverständlich noch engmaschiger überwacht und umsorgt werden.

## Worauf ist bei häuslicher Pflege älterer Personen zusätzlich zu achten?

### Im Raum

- 🕒 Kontrollieren Sie die Raumtemperaturen morgens, mittags und abends. Die Raumtemperatur sollte 26 Grad nicht übersteigen.
- 🕒 Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- 💡 Reduzieren Sie künstliche Beleuchtung und Elektrogeräte als Wärmequelle.
- 👉 Hängen Sie feuchte Tücher im Zimmer auf.
- 👉 Vermeiden Sie einen Hitzestau durch Bekleidung und Bettwäsche (öfter wechseln). Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.

### Trinken und Essen

- 👉 Befolgen Sie die umseitigen Tipps.
- 👉 Bieten Sie so oft wie möglich alkoholfreie Getränke zum Trinken an, am besten in jeder Stunde ein bis zwei Gläser. Die tägliche Trinkmenge sollte wenigstens 1,5 bis 2 Liter betragen.
- 👉 Fragen Sie bei Fieber oder chronischer Krankheit den Arzt nach ihrer individuellen Trinkmenge.

### Weitere pflegerische Maßnahmen

- 👉 Benutzen Sie eine kühlende Körperlotion, evt. ein Thermalwasserspray.
- 👉 Bereiten Sie ein kaltes Fußbad.
- 👉 Kontrollieren Sie täglich – bei großer Hitze mehrmals - die Körpertemperatur (möglichst mit dem Ohrthermometer). Die Körpertemperatur sollte nicht über 36,9 Grad steigen.
- 👉 Achten Sie auf Symptome, die auf eine Überhitzung des Körpers hinweisen (siehe vorn). In diesem Fall muss ein Arzt verständigt werden.
- 👉 Verwenden Sie, wenn möglich, eher eine Netz hose mit Einlage als einer Einwegwindel mit Plastikfolie

① *Die Informationen wurden für Sie zusammengestellt - modifiziert nach den Hitzetipps des CDC (Centers of Disease Control) 2003 und nach den Empfehlungen des Sozialministeriums Baden-Württemberg) vom:*

**Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises  
- Fachbereich Gesundheitswesen -  
Hans-Scholl-Str. 1 (Behördenzentrum)  
34576 Homberg/Efze**

① *Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:*

[www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de)  
[www.rki.de](http://www.rki.de)  
[www.dwd.de](http://www.dwd.de)  
[www.sozialministerium-bw.de](http://www.sozialministerium-bw.de)



## Schwalm-Eder-Kreis

Der Kreisausschuss

- Fachbereich Gesundheit, Verbraucherschutz  
und Veterinärwesen-

## Extreme Hitze

### Tipps zur Vermeidung von Gesundheitsschäden

**Informationen  
für die Bevölkerung**