



Vorbereitung auf den Sommer - Hitzeschutztipp

Der Klimawandel ist allgegenwärtig.

Oftmals hat ihr Körper Probleme, die eigene Temperatur zu regulieren, da die Abkühlmechanismen nicht mehr so gut funktionieren. Die Temperatur des Körpers kann sich bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Durch den Klimawandel ist ferner davon auszugehen, dass Hitzewellen in Zukunft häufiger auftreten.

Schauen wir aufeinander – gerade auch an heißen Tagen

Wirkung von Hitze auf den Körper:

Der Körper versucht, die Kerntemperatur (ca. 37,8°C) zu halten. Dazu gibt es automatisierte Mechanismen, die der Körper bei hohen Temperaturen startet. Das Hitzeempfinden ist individuell unterschiedlich. Die Blutgefäße weiten sich. Dadurch soll warmes Blut vermehrt in Arme und Beine fließen, um an der Oberfläche Wärme an die Umgebung abzugeben. Außerdem wird die Schweißproduktion verstärkt. Schweiß verdunstet auf der Haut, um den Körper zu kühlen.

Bei älteren Menschen ab 65 Jahren setzt die Schweißproduktion durch mangelndes Durstempfinden später und geringer ein. Sie trinken zu wenig, wodurch die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert wird und die Nieren belastet werden. Die Abgabe von Wärme über die Haut ist somit erschwert.

Bei Kindern unter zehn Jahren funktionieren die Mechanismen ebenfalls noch nicht so gut, auch sie sind gefährdet.

Nicht vergessen: Selbstschutz!

Gesundheitsprobleme können bei hohen Temperaturen und/oder direkter Sonneneinstrahlung auftreten.

Dazu gehören: **Sonnenbrand, Sonnenstich, oder gar Hitzekollaps und Hitzschlag:**

ACHTUNG

Überhitzung des Körpers durch übermäßigen Flüssigkeitsverlust (in der Regel durch vermehrtes Schwitzen) und damit verbundenen Elektrolytmangel. Die Körpertemperatur steigt unter Umständen auf über 40 Grad Celsius.

Hierbei handelt es sich dann um einen medizinischen Notfall,

verständigen Sie den Notarzt!

Auf alle Fälle ist bereits bei akuten Symptomen wie beispielsweise Verwirrtheit, Erbrechen oder sehr hohem Puls sowie hoher Körpertemperatur über 38,5°C eine Ärztin/ein Arzt zu kontaktieren!

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Das wichtigste Ziel ist es, die Körpertemperatur zu senken. Wichtig dafür ist Kühlung von außen.

- 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 Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.
- Atmet die Person, ist dabei aber bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.
- Wenn die Person nicht atmet, sollte ein/e erfahrene/r Ersthelfer/In eine Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Und ganz wichtig für sich selbst: **Einen kühlen Kopf bewahren.**

5 praktische Tipps gegen Hitze

Länger andauernde Hitzephasen können körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften

Gesundheitsproblemen führen.

Einfache Maßnahmen helfen Ihnen dabei, die heißen Tage gut zu bewältigen:

1. Achten Sie auf einen gesunden Wasserhaushalt
 - Ausreichend trinken: Mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit täglich, Gleichmäßig über den Tag verteilt.
 - Regelmäßig und Abwechslungsreich trinken: z. B. Mineralwasser und/oder verdünnte Fruchtsäfte
2. Halten Sie sich möglichst im Schatten oder, wenn möglich in klimatisierten Gebäuden auf
3. Erledigen Sie unvermeidbare Aktivitäten so früh wie möglich am Morgen
4. Informieren Sie sich in den lokalen Nachrichten über die aktuelle Wetterlage,
5. Tragen Sie leichte, lockere Kleidung und schützen Sie sich mit Sonnenschutz (Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme)
6. Kurzfristige Kühlung durch feuchte Umschläge auf Kopf und Nacken auf Hände oder Füße
7. Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf

Vorsicht bei Bewusstseinsintrübung, hier besteht Erstickungsgefahr, suchen Sie umgehend einen Arzt auf. „Vorsicht ist besser statt Nachsicht“

Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung Muskelschmerzen, oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.

- Denken Sie daran: Alle diese Symptome können auch deutlich länger nach einem Aufenthalt in der Hitze/Sonne auftreten.

8. Lagern Sie Arzneimittel richtig: Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten