



## Hitzewellen & Tropentage/-nächte

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu **starker Wärmebelastung** des menschlichen Organismus. Durch den Klimawandel ist dieses Thema aktueller denn je!

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Für jeden von uns ist das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge nicht nur wohltuend, sondern auch gesund!

### Erste Warn-Zeichen bei Hitzestress

- Erhöhte Körpertemperatur, Starkes Schwitzen, trockener Mund
- Herzklopfen, erschwertes Atmen, Kreislaufstörungen
- Pulsierender Kopfschmerz, Verwirrtheit, Schwindel
- Trockene Haut, Muskelkrämpfe, Leistungsverlust
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

### Sonnenstich und Hitzestau

Sonnenstich als Folge von zu langer direkter Sonneneinstrahlung bewirkt heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust...

 **Im Schatten hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**  
(nur bei Bewusstsein; keine Besserung – Rettung verständigen)

### Hitzeschlag und Hitzeschock

Der Hitzeschock ist lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40 °C, Kreislaufkollaps, Störungen des Zentralnervensystems, Bewusstseinsstrübung, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit... bis hin zum Koma.

 **Notruf 144 - Hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**



## Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen



Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser und Fruchtsäfte, die nicht zu kalt sind. **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke...



Essen Sie bevorzugt leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt wie Salate, Obst, Gemüse...



Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung und kühlen Sie Handgelenke und Ihren Körper mit Wasser



Verwenden Sie Sonnenschutzcreme und Sonnenbrillen bei längeren Aufenthalten unter freiem Himmel



Suchen Sie kühle Räumlichkeiten oder Grünräume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien



Lüften Sie die Wohnung nachts bzw. in den frühen Morgenstunden und lassen Sie die Fenster tagsüber geschlossen

## Was ist bei der Einnahme von **Medikamenten** zu beachten

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva, Schlafmittel
- Alle die Aufmerksamkeit einschränkende Substanzen
- Betarezeptorenblocker (Blutdruck senkende Substanzen)

**Kontaktieren Sie Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin/Arzt**