

GESUND BLEIBEN TROTZ **HITZE**

Lebensweise den Temperaturen anpassen

Achten Sie darauf, genug zu trinken. Als Faustregel gelten zwei Liter pro Tag – gerade bei krankheitsbedingt reduzierter Flüssigkeitszufuhr (z. B. bei Herz- oder Nierenerkrankungen) sollte die optimale Trinkmenge jedoch mit Ihrem Hausarzt abgesprochen werden.

- Getränke sichtbar bereitstellen, evtl. genaue Flüssigkeitsaufnahme kontrollieren („Tagebuch“)
 - bei Bedarf zusätzlich Elektrolyte ergänzen
- Ernähren Sie sich leicht und in kleinen Portionen. Achten Sie darauf, die Kühlkette bei Lebensmitteln einzuhalten (Risiko von Salmonellen, Lebensmittelvergiftung).

Passen Sie Ihre körperlichen Aktivitäten der Temperatur an, tragen Sie luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung. Denken Sie an UV-Schutz gegen die Sonneneinstrahlung, wenn Sie das Haus verlassen.

Achten Sie auch auf alleinstehende Angehörige, Freunde oder Nachbarn.

Passende Räume sorgen für Abkühlung

Kurzfristige Kühlungsmaßnahmen:

- Insbesondere bei direkter Sonneneinstrahlung ist ein Verdunkeln/Verschatten durch Vorhänge, Jalousien, Markisen, Sonnenschirme, Fenster- oder Rollläden zu empfehlen.
- Ventilatoren können eingesetzt werden, falls dies vertragen oder als angenehm empfunden wird.
- Lüften Sie vor allem während der kühleren Nacht- und Morgenstunden. Je nach Situation des Umfeldes ist es sinnvoll, vor den entsprechenden Fenstern Mückenschutzgitter anzubringen.
- **Achtung:** Klimaanlage (auch mobile Geräte) sind für den privaten Einsatz nur zu empfehlen, wenn alle baulichen und technischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Durch ihren hohen Stromverbrauch und die Abgabe von Wärme an die Außenluft tragen sie zum Klimawandel und zu einer weiteren Aufheizung der allgemeinen Atmosphäre bei.

Mittelfristige und langfristige Kühlungsmaßnahmen:

- Erwägen Sie die Installation von Rollläden, Außenjalousien, Blendläden mit Luftschlitzen, Markisen und Sonnensegeln; Wand- und Dachisolierungen schützen nicht nur im Sommer vor dem Aufheizen der Gebäude, sondern im Winter auch vor der Auskühlung der Räume.

Bei Problemen den Hausarzt aufsuchen

Folgende Symptome weisen auf eine Hitzeerkrankung hin und sollten daher als Anlass für einen Arztbesuch genommen werden:

- trockener Mund / trockene Zunge, trockene Haut, verminderter Hautturgor („stehende Hautfalte“)
- Durstgefühl (**Achtung:** Häufig fehlt das Durstgefühl gänzlich – auch dies sollten Sie mit dem Arzt besprechen.)
- Kopfschmerzen
- Unruhegefühl
- plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung, Bewusstlosigkeit
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel (Puls erhöht, verminderter Blutdruck, verminderter Pulsfüllungsdruck)
- steigende Körpertemperatur (>39°C)
- verminderte Urinausscheidung, zunehmende Harnkonzentration
- (unstillbares) Erbrechen
- schneller Gewichtsverlust (mehr als 5 %)
- Kurzatmigkeit
- Muskelkrämpfe

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel