

# VERHALTEN BEI HITZE

Die Häufigkeit von Hitzewellen und die damit verbundenen gesundheitlichen Auswirkungen sind in den letzten Jahren deutlich angestiegen. Achten Sie darum auf die Bedürfnisse Ihres Körpers und legen Sie ausreichende Ruhephasen ein. Bei Anzeichen von Hitzeerkrankungen wie Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerzen suchen Sie sofort medizinische Hilfe auf.

## Füreinander da sein – Hilfe für gefährdete Mitmenschen

Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie alleinlebende, ältere oder pflegebedürftige Personen sind besonders gefährdet. Im Alter nimmt das Durstgefühl ab und es wird schwerer, sich auf die Hitze einzustellen. Kontakte sind jetzt besonders wichtig! Suchen Sie aktiv Kontakt zu Menschen in Ihrem Umfeld. Regelmäßige Telefonate oder Besuche können helfen, bei gesundheitlichen Problemen rechtzeitig einzugreifen. Achten Sie auch besonders darauf, dass Kinder genug trinken. Bieten Sie regelmäßig Getränke an.

## Trinken & Essen

### Trinken

Stellen Sie sicher, dass Sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen, vorzugsweise Wasser, verdünnte Säfte und Kräuter- oder Früchtetee – aber nicht eiskalt! Vermeiden Sie alkoholische und koffeinhaltige Getränke, da diese dehydrierend wirken können.

### Essen

Wählen Sie leichte, erfrischende Mahlzeiten wie Salate, Obst und Gemüse. Vermeiden Sie fettige Speisen, da sie die Verdauung belasten können.

## Vorbereitung

### Getränkevorräte

Sorgen Sie für ausreichende Getränkevorräte.

### Beschattung und Begrünung

Machen Sie Ihr Zuhause hitzefest, indem Sie Ihre Räume abdunkeln und sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse. Pflanzen und Begrünung rund um Ihre Wohnung oder Ihr Haus tragen enorm zu einer Kühlung bei.

### Medikamente

Falls Sie auf Medikamente angewiesen sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Eventuell muss die Dosierung Ihrer Medikamente angepasst werden. Beachten Sie außerdem die Aufbewahrung Ihrer Medikamente (Beipackzettel).

## Tipps für Unterwegs

### Sonnenschutz

Schützen Sie sich vor der Sonne, indem Sie einen Hut, eine Sonnenbrille und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor tragen. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere während der heißesten Stunden des Tages.

### Aktivitäten

Vermeiden Sie körperliche Anstrengung im Freien während der Hitzeperiode. Planen Sie Aktivitäten für den frühen Morgen oder späten Abend, wenn die Temperaturen abgekühlt sind. Suchen Sie Orte mit Grünflächen und viel Beschattung auf.

### Kleidung

Entscheiden Sie sich für luftige und locker sitzende Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht besser.

## Tipps für Zuhause

### Lüften und Beschattung

Lüften Sie an kühleren Tageszeiten wie z.B. am frühen Morgen. Halten Sie Fenster tagsüber geschlossen und dunkeln Sie diese ab.

### Abkühlung

Verwenden Sie kalte Hand- und Fußbäder, Sprühflaschen mit Wasser oder kühlende Körperlotionen zur Abkühlung. Duschen Sie lauwarm! Kalte Duschen erschweren dem Körper die Wärmeabgabe. Für Kinder eignen sich Planschbecken oder andere Wasserspiele im Schatten.

### Kleidung

Bekleiden Sie sich auch nachts nur leicht und verwenden Sie nur leichte Bettwäsche, um einen Hitzestau zu vermeiden.

# NOTFALL UND ERSTE HILFE

Hitze kann zu gesundheitlichen Problemen führen, sogar zu einem tödlichen Hitzschlag. Handeln Sie schnell, wenn Sie folgende Symptome in Verbindung mit starker Sonneneinstrahlung bemerken und rufen Sie über die 112 den Notruf.

## Symptome bei Hitzeerkrankungen:

- wiederholtes und sehr heftiges Erbrechen
- plötzliche Verwirrtheit und Desorientiertheit
- Bewusstseinstörung
- sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C)
- heftige und hämmernde Kopfschmerzen

## So verhalten Sie sich im Notfall richtig:

- Helfen Sie! Gehen Sie niemals achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei.
- Bringen Sie eine hilfsbedürftige 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, wenn sie bei Bewusstsein ist. Lockern Sie ihre Kleidung und bieten Sie etwas zu trinken an.
- Lassen Sie die Person nicht unbeaufsichtigt und rufen Sie notfalls den Notruf 112.



**NOTRUF  
112**



**Lassen Sie auf keinen Fall Menschen oder Tiere alleine im heißen Auto zurück!**

# BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt bei starker und extremer Wärmebelastung. Die Warnungen können Sie über die Internetseite [www.dwd.de/hitzewarnung](http://www.dwd.de/hitzewarnung) abrufen oder über den Newsletter erhalten.



[www.dwd.de/hitzewarnung](http://www.dwd.de/hitzewarnung)

Weiterhin informieren auch die GesundheitsWetter-App (kostenpflichtig) sowie die WarnWetter-App (kostenfrei) des DWD. Diese stehen in den App Stores für Android und iOS zur Verfügung.



**Gesundheits  
Wetter**



**Warn  
Wetter**

