

Merkblatt

- Verhalten bei Sommerhitze -

Besonders gefährdet sind Säuglinge, Kleinkinder, chronisch Kranke und ältere Menschen!

- **Hitzekollaps/ Hitzeerschöpfung mit Exsikkose (Austrocknung):**
Flüssigkeitsmangel, bedingt durch einen zu hohen Flüssigkeitsverlust bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr. Eine Hitzeerschöpfung entwickelt sich über mehrere Tage und kann zum Herz-Kreislauf-Versagen führen.
- **Hitzschlag:**
Der Körper nimmt mehr Wärme auf als er an die Umgebung wieder abgeben kann. Die Körpertemperatur steigt auf über 40 °C. Es kommt zur Hirnschwellung. Symptome sind hohes Fieber, fehlendes oder geringes Schwitzen, Unruhe, Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit bis zur Bewusstlosigkeit, unter Umständen auch Krampfanfälle. Der Hitzschlag entwickelt sich innerhalb von 6 Stunden und kann im Zeitraum von 24 Stunden zum Tod führen, sofern man nicht frühzeitig Gegenmaßnahmen ergreift.
- **Sonnenstich:**
Längere und direkte Sonnenstrahlung auf den ungeschützten Kopf führt zur Reizung der Hirnhaut. Symptome sind Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Nacken- und Kopfschmerzen bis hin zur Nackensteifigkeit (Meningismus).

Hitzschlag und Sonnenstich können akut lebensbedrohlich sein!

- **Maßnahmen:**
Arzt verständigen!
Person an kühlen Ort bringen!
Enge Kleidung lockern!
Kühle und feuchte Umschläge machen!
Flüssigkeit anbieten (sofern keine Bewusstseinsstrübung vorliegt)!

Empfehlungen:

- Trinken Sie viel, auch ohne Durst! 2-3 Liter am Tag, vor allem Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees löschen den Durst. Meiden Sie jedoch eiskalte Getränke, da sie paradoxerweise die Wärmebildung im Körperinneren zusätzlich anregen. Verzichten Sie auch möglichst auf stark gesüßte Getränke. Sie regen die Flüssigkeitsausscheidung an und belasten dadurch zusätzlich das Kreislaufsystem.
- Meiden Sie Alkohol!
- Ersetzen Sie Mineralien und Salze, die beim Schwitzen verloren gehen durch den Verzehr von z.B. Salzgebäck, gewürzten Gurkenscheiben oder Gemüsesuppen.
- Essen Sie mehrere kleine und leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt. Obst liefert wichtige Vitamine und Spurenelemente.
- Bewahren Sie Lebensmittel und Speisen stets kühl auf!



- Verdunkeln Sie Ihre Räume, um die Sonneneinstrahlung zu reduzieren. Lüften Sie früh und abends, stellen Sie dabei möglichst Durchzug her. Vorsicht beim Gebrauch von Ventilatoren: Erkältungsgefahr!
- Elektrogeräte und Glühlampen strahlen Wärme ab. Reduzieren Sie unnötige Wärmequellen!
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, am besten nur Laken zum Zudecken!
- Duschen Sie nicht eiskalt, sondern lauwarm. Die Engstellung der Blutgefäße führt sonst zum Wärmestau! Gut tut auch, kühles Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen, ein lauwarmes Fußbad zu nehmen und feuchte Tücher auf Stirn und Nacken zu legen.
- Beschränken Sie Ihren Aufenthalt im Freien möglichst auf morgens und abends. Meiden Sie die Mittagshitze! Suchen Sie wenn möglich den Schatten und klimatisierte Räume auf. Tragen Sie am besten leichte Kleidung aus Naturfaser und eine Kopfbedeckung aus Leinen! Benutzen Sie Sonnenschutz für die Haut.
- Meiden Sie körperliche Anstrengungen, auch beim Sport!
- Lassen sie niemals Menschen und Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit!!
- Suchen Sie bei Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfen, Bauchschmerzen und Unruhe- bzw. Verwirrheitszustände unbedingt einen Arzt auf!
- Wenn Sie herz- oder nierenkrank sind: Sprechen Sie Ihren Hausarzt auf Ihre maximal erlaubte Trinkmenge an!
- Bestimmte Medikamente beeinträchtigen in Zusammenarbeit mit der Hitze den körpereigenen Flüssigkeitshaushalt und können so einen Hitzschlag begünstigen (z.B. Diuretika). Auf keinen Fall sollten Sie die Ihnen verordneten Medikamente eigenmächtig absetzen! Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt!

Spezielle Empfehlungen für Alten- und Pflegeheime:

- **Kontrollieren Sie bei großer Hitze die Körpertemperatur!**
- **Bieten Sie regelmäßig etwas zum Trinken an (am besten 1-2 Gläser Flüssigkeit in jeder Stunde)!**
- **Überwachen und dokumentieren sie die Flüssigkeitszufuhr!**
- **Führen Sie im Einzelfall Bilanzen und erstellen Sie einen Trinkplan!**
- **Versuchen Sie, besonders gefährdete Bewohner in kühle Räume zu bringen!**
- **Waschen Sie bettlägerige Bewohner mehrmals täglich und vor dem Schlafengehen mit einem kühlen, feuchten Waschlappen ab!**