



Empfehlungen bei Hitze

Essen und Trinken:

- In der Regel 1,5-2 ltr. über den Tag verteilt **trinken** (warmer Tee, Mineralwasser),
- **Trinkplan** zur Selbstkontrolle führen
- **Alkohol, Koffein und Zucker reduzieren**
- Eher Mineralwasser als Leitungswasser trinken, ggf. Brühe (**Ausgleich von Salzverlusten**)
- Eher lauwarme als sehr kalte Getränke trinken
- Zusätzlich **wasserreiches Obst** und Gemüse essen (Melone, Gurke, Tomate)
- **Kleinere, dafür häufigere Mahlzeiten**
- **Vermeidung von proteinreicher Nahrung**, da sich der Körper bei der Verarbeitung von Proteinen zusätzlich aufheizt (Thermogenese)

Körper kühl halten:

- **Leichte, helle Kleidung und Hut** (am besten mit breiter Krempe) tragen
- **Kühl duschen und baden**
- Kalte Arm- und Fußbäder
- Nutzung **feuchter Tücher**, Kältepacks und Wasserspray

Wohnung kühl halten (Ziel tagsüber unter 32°C, nachts unter 24°C):

- **Medikamente kühl lagern** - in kühlen Wohnbereichen, ggf. auch im Kühlschrank
- Lüftung der Wohnräume nachts und in den frühen Morgenstunden, tagsüber **Verschattung** (Jalousien, Rollos, Vorhänge);
- **Nachts lüften**
- **Vorsicht: Ventilatoren können eine Dehydrierung verursachen!**

- **Klimaanlage nur nutzen, wenn unbedingt erforderlich** (Achtung: Erkältungsgefahr)
- **Elektronische Geräte ausschalten** zur Verringerung der Hitzebelastung möglichst (nicht den Kühlschrank)
- **Feuchte Tücher** aufhängen (ggf. feuchtes Handtuch vor, nicht auf (!) den Ventilator hängen => "Verdunstungskälte")
- Rückzug in **kühlere Räume (Nordseite, Souterrain)** insbesondere nachts
- Rückzug in kühleres Umfeld für 2-3 Stunden täglich, sofern die Wohnung nicht kühl gehalten werden kann (**z. B. gekühlte öffentliche Gebäude**)

Verhalten anpassen:

- Körperliche **Anstrengungen vermeiden**
- **Mittagsruhe**
- Verlagerung der **körperlichen Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden**
- Zur heißesten Zeit des Tages nicht nach draußen gehen
- **Kopfbedeckung, Sonnenbrille, leichte Kleidung** sowie leichte Nacht- und Bettwäsche aus natürlichem Material tragen
- **Kinder und Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen zurücklassen**
- Evtl. **Medikamentenpläne anpassen** - mit uns (Ihrer Hausarztpraxis) besprechen
- **Helfernetzwerk** organisieren (insbesondere alleinlebende oder ältere Menschen)
- Bei **Hitzekrämpfen** (= Muskelkrämpfe, die zustande kommen, wenn viele Elektrolyte durch Schwitzen verloren gehen) => Sofortiges Ausruhen an einem kühlen Platz.
- Wenn Menschen im Umfeld trockene heiße Haut bekommen, evtl. erbrechen und verwirrt / desorientiert wirken (Delirium)
=> Schatten aufsuchen - Person kühlen (feuchte Tücher auflegen) - Krankenwagen rufen

„Wir achten aufeinander und kümmern uns umeinander“ => Wer braucht Hilfe?

Hitzetelefon der Stadt Heilbronn (HN - 07131 56-3540)

<https://www.heilbronn.de/leben/gesundheit/staedtisches-gesundheitsamt/gesundheit-und-hitze.html>