

Wie Sie sich vor Hitze schützen können:

Die folgenden Empfehlungen und Tipps zum Hitzeschutz können Sie wie ein Nachschlagewerk griffbereit in Ihrer Wohnung hinterlegen – für die heißen Tage.

Trinken:

- **Trinken Sie während einer Hitzewelle ausreichend.** Vorsicht: Leiden Sie unter bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Herz- und Nierenerkrankungen), müssen Sie Ihre optimale tägliche Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt absprechen.
- **Über den Tag verteilt sollten Sie etwa zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.** Hilfreich ist es, wenn Sie Ihre Tagestrinkmenge morgens abmessen und in Griffweite bereitstellen. So haben Sie immer die Kontrolle darüber, wie viel Sie bereits getrunken haben. Es gibt auch moderne technische Möglichkeiten, sich ans Trinken erinnern zu lassen: z. B. durch Geräte, die blinken, wenn es so weit ist, oder Handy-Apps.
- **Trinken Sie das Richtige.** Durch vermehrtes Schwitzen und Wasserlassen verlieren Sie an heißen Tagen viel Flüssigkeit und auch Natrium. Um dies auszugleichen, eignet sich Wasser besonders gut. Mögen Sie Wasser nicht, können Sie auch zu ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen greifen. Es ist außerdem ratsam, die Natriumzufuhr z. B. mit (normal) gesalzenen Speisen oder Brühe zu sichern. Nehmen Sie Getränke in Zimmertemperatur zu sich, keine kalten oder gar eisgekühlten; die führen dazu, dass das Durstgefühl schneller nachlässt und Sie letztlich zu wenig trinken.
Koffeinhaltige Getränke sollten nur in Maßen bzw. verdünnt getrunken werden, da koffeinhaltige Getränke bei hohen Temperaturen eine weitere Belastung für den Kreislauf darstellen. Alkoholische Getränke dagegen sollten Sie meiden.

Essen:

- **Essen Sie leicht.** An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als drei große. Besonders empfehlenswert sind Gemüse und wasserreiches Obst. Verzichten Sie auf schwer verdauliche Speisen (z.B. Schweinebraten). Achten Sie aber darauf, dass Ihr Essen normal gesalzen ist.
- **Kühlen Sie vorrätige Nahrungsmittel ausreichend und brauchen Sie sie rasch auf.** Besonders schnell verderben die Inhalte angebrochener Packungen und Flaschen (z. B. Joghurt, Flüssignahrung, Fruchtsaft und Ähnliches), wenn sie nicht ausreichend gekühlt werden. Sie können u. a. zu Durchfallerkrankungen führen.

Wohnung und Räume:

- **Kontrollieren Sie während einer Hitzewelle die Raumtemperatur.** Sie sollte tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24 °C liegen. Übersteigt sie diese Werte, müssen Sie reagieren: Benutzen Sie möglichst wenige elektrische Geräte und vermeiden Sie den Standby-Modus, damit keine unnötige Wärme abgegeben wird.
- **Geschlossene und offene Küchen.** Während und auch nach dem Kochen wird die Zimmertemperatur stark erwärmt, sorgen Sie schnell für Abkühlung.
- **Lüften Sie nur, wenn es draußen kühler ist als in Ihrer Wohnung.** Ist die Temperatur im Freien erstmal höher als in Ihrer Wohnung, hat Lüften keinen Zweck. Verschieben Sie das Kühlen in die Nacht oder in die kühleren Morgenstunden. Öffnen Sie dann möglichst alle Fenster in der Wohnung gleichzeitig, denn durch diese Querlüftung gelangt die frische Luft besonders schnell in alle Räume.
- **Schließen und verschatten Sie die Fenster.** An heißen Tagen sollten Sie die Fenster tagsüber geschlossen halten. Noch wirksamer wird diese Maßnahme, wenn Sie sonnenbeschienene Fenster mit Fensterläden, Rollos und Jalousien – möglichst von außen - abdecken.
- **Halten Sie das Schlafzimmer so kühl wie möglich.** Gelingt Ihnen das nicht, richten Sie sich einen Schlafplatz im kühlestem Raum der Wohnung ein – zumindest während einer Hitzewelle.
- **Halten Sie Bett und Bettzeug kühl.** Benutzen Sie leichte Bettwäsche oder tauschen Sie Ihre Bettdecke gleich gegen ein leichtes Leinentuch aus. Sie können auch unter einem leeren Bettbezug oder einem Laken aus Baumwolle schlafen. Die Matratze sollte nach Möglichkeit atmungsaktiv sein. Ist Ihnen trotzdem zu warm, nehmen Sie eine Bettflasche mit kaltem Wasser mit ins Bett. Bettzeug kann auch vorgekühlt werden: stecken Sie den Überzug und/oder das Laken in einen Plastikbeutel und legen ihn für 2-3 Stunden in den Kühlschrank (nicht Gefrierfach).
- **Tragen Sie leichte Nachtwäsche.** Bei hohen Temperaturen empfiehlt sich leichte Nachtwäsche aus luftigen und atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle, Seide oder anderen Naturfasern. Auf synthetische Nachtwäsche sollten Sie verzichten, da sie zusätzlich schweißtreibend wirkt.
- **Setzen Sie einen Ventilator ein.** Bei Hitze bringt jede Luftbewegung Erleichterung. Die über Ihre Haut streichende Luft kühlt und trocknet ggf. den Schweiß auf Ihrer Haut. Die dabei entstehende Verdunstungskälte wirkt zusätzlich abkühlend. Nachts hilft der Ventilator dabei, die kühlere Nachtluft im Raum zu verteilen.
- **Ventilatoren sind bis zu Temperaturen von ca. 35 °C einsetzbar.** Danach stoßen sie an ihre Grenzen, da die durch den Ventilator zugeführte warme Luft die Haut nicht mehr kühlen kann. Vielmehr besteht die Gefahr, dass sie die Überhitzung fördert.

Achten Sie darauf, das Gerät nicht direkt auf eine Person auszurichten, sondern in einiger Entfernung aufzustellen. Manche Menschen reagieren empfindlich auf Zugluft. Nicht vergessen: auch ein Ventilator verbraucht Energie und erzeugt dadurch selbst etwas Wärme.

- **Wenn es nicht anders geht: Installieren Sie eine (ggf. mobile) Klimaanlage.** Entscheiden Sie sich für den Einsatz einer Klimaanlage, weil die aufgeheizte Wohnung für Sie ansonsten nicht erträglich ist, darf diese nicht zu kalt eingestellt sein (Erkältungsgefahr) und Türen und Fenster müssen geschlossen bleiben. Eine Klimaanlage benötigt eine regelmäßige Pflege. So verfügen Klimaanlagen in der Regel über geeignete Filter, die Staub, Pollen, Viren und andere Schadstoffe aus der Umgebungsluft entfernen. Um Gesundheitsrisiken auszuschließen, sollte die Anlage regelmäßig gewartet und gereinigt werden.
- **Begrünungen an Häuserwänden** erzeugen zwischen Wand und Pflanzenmantel eine Luftschicht, die die Wand im Winter gegen Kälte dämmt. Im Sommer wird die Sonnenstrahlung abgeschirmt und die Pflanze wirkt als „natürliche Klimaanlage“. Darüber hinaus binden Grünpflanzen Staubpartikel aus der Luft und sie helfen den Kohlendioxid-Gehalt zu reduzieren.
- **Suchen Sie nach kühlen Orten.** Bestimmt gibt es auch in Ihrer Wohnung einen Raum, der kühler ist als andere. Halten Sie sich möglichst oft dort auf, insbesondere nachts. Hat sich Ihre Wohnung extrem aufgeheizt, verbringen Sie täglich möglichst zwei bis drei Stunden an einem kühlen Ort außerhalb Ihrer vier Wände. Erkundigen Sie sich vor Beginn des Sommers, welche kühleren Räume in der Umgebung Ihnen bzw. Ihren Angehörigen offenstehen. Haben Sie es dagegen in Ihrer Wohnung schön kühl, dann können Sie auch dort bleiben und sollten möglichst wenig ins Freie gehen.
- **Hitze am Arbeitsplatz:** ab einer Lufttemperatur von 30 Grad Celsius müssen laut der Arbeitsstättenverordnung wirksame Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit der Beschäftigten ergriffen werden, wie z. B. Lüften in den Morgenstunden, Lockerung der Bekleidungsregeln, Gleitzeitregelungen, effektive Nutzung von Jalousien und Lüftungseinrichtungen, Einsatz von Klimaanlagen usw..
Computer, Laptops, Drucker usw. geben sehr viel Wärme ab.

Balkon und Terrasse:

- **Grüne Inseln auf Balkon und Terrasse spenden Schatten,** halten Sonnenstrahlung (in die Innenräume) ab, schlucken Lärm und können für bessere Luft sorgen. Gleichzeitig freuen sich Insekten über den neu geschaffenen Rückzugsort.
- **Schaffen Sie Schattenplätze auf Balkon und Terrasse.** Nutzen Sie z. B. Markisen oder Sonnensegel bzw. -schirme, um sich einen schattigen Platz einzurichten.

- **Pflanzen Sie Bäume!** Denn Obst- und andere Bäume sind nicht nur nützlich, sondern spenden auch Schatten und helfen durch die Verdunstung über das Blattwerk die Temperaturen in Hitzeperioden erträglicher zu machen.

Aufenthalt im Freien:

- **Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitzeentwicklung an.** Halten Sie sich während der heißesten Tageszeit – etwa zwischen 11 und 17 Uhr – möglichst wenig draußen auf. Es sei denn, dort gibt es kühlere Plätze als in Ihrer eigenen, aufgeheizten Wohnung. Meiden Sie im Freien aber die Mittagssonne und die aufgestaute Hitze am späten Nachmittag. Verlegen Sie Aktivitäten im Freien in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden. Gehen Sie vor 11 Uhr zum Einkaufen und zum Friedhof. Planen Sie auch Arztbesuche so, dass sie in die kühleren Stunden des Tages fallen. Sollte es Ihnen nicht gutgehen, bitten Sie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt um einen Hausbesuch.
- **Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.** Setzen Sie sich im Freien nicht der prallen Sonne aus, sondern bleiben Sie nach Möglichkeit im Schatten. Meiden Sie große Asphalt- oder Betonflächen, denn diese Materialien speichern die Wärme und lassen die Umgebungstemperatur noch weiter ansteigen. Suchen Sie zur Abkühlung nach schattigen Plätzen in nahegelegenen Parks, Gärten oder Hinterhöfen. Hier können Sie sich von der Hitze erholen, denn Bäume und andere Pflanzen befeuchten und kühlen die Luft. Auch Kirchen bieten eine angenehme Raumtemperatur und sind ein Ort der Ruhe und Erholung. Seit einiger Zeit sind im Sommer die meisten Kirchen geöffnet, um einen kühlen Raum für alle anzubieten.
- **Parkende Autos können sich bei Hitze stark aufheizen.** Halten Sie sich daher nicht in geschlossenen, parkenden Autos auf und lassen Sie dort auch niemanden zurück.
- **Sorgen Sie für Sonnenschutz,** wenn Sie ins Freie gehen. Tragen Sie eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und Schirm sowie leichte, helle Kleidung aus Baumwolle, Viskose oder Leinen und bedecken Sie auch Ihre Arme und Beine. Zum Schutz der Augen sollte eine Sonnenbrille getragen werden.
- Denken Sie daran, sich mit **Sonnenschutzmittel** einzucremen, sobald Sie ins Freie gehen. Wir alle genießen die Sonne gerne und brauchen sie sogar zum Leben. Doch die Strahlung der Sonne birgt Gefahren für unsere Gesundheit durch die im Sonnenlicht enthaltene ultraviolette (UV-)Strahlung. Schützen Sie Ihre Haut deshalb bei Sonneneinstrahlung immer mit Sonnencreme. Auch wenn Sie sich „nur“ in den Schatten setzen wollen – benutzen Sie eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor von mindestens 30 oder besser höher. Sonnencreme sollte mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufenthalt aufgetragen werden. Cremen Sie sich etwa alle 2 Stunden erneut ein.

- Achten Sie auf den **UV-Index**, der den Spitzenwert der erwarteten sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung angibt: Ein UV-Index von 1 oder 2 gilt als unbedenklich, ab 3 bzw. 4 ist ein Sonnenschutz erforderlich. Diese Angaben werden im Sommer oft in den Nachrichten gesagt und können im Internet erfragt werden. Schützen Sie sich vor UV-Strahlung. Setzen Sie sich möglichst nicht direkter Sonneneinstrahlung aus. Schützen Sie Augen und Haut besonders beim Baden vor UV-Strahlung. Beachten Sie, dass bereits wenig UV-Strahlung in Verbindung mit einigen Arzneimitteln, Kosmetika, und bestimmten Pflanzen Hautreizungen verursachen können. Erkundigen Sie sich im Bedarfsfall bei Ihrem Arzt oder Apotheker.
- Bei Sonnenbrand helfen feuchte/kalte Umschläge und hautberuhigende Lotion. Bei Bläschenbildung holen Sie sich ärztliche Hilfe. Öffnen Sie Bläschen in keinem Fall selbst (Entzündungsgefahr). Verzichten Sie im Sommer grundsätzlich auf Besuche im Solarium, das belastet die Haut zusätzlich.

Äußerliche Wasseranwendungen:

- **Sorgen Sie mit Wasseranwendungen für Abkühlung.** Vielleicht haben Sie an sich selbst schon einmal festgestellt, dass Sie weniger schwitzen als in jungen Jahren? Das Schwitzen ist ein gutes Zeichen, dass der Körper mit der Hitze umgehen kann. Und dazu braucht er Ihre Hilfe. Es genügt daher nicht, bei Hitze viel zu trinken – auch äußerliche Wasseranwendungen sind wichtig.
- Damit können Sie Ihren Körper aktiv abkühlen: legen Sie sich z. B. **kühle, feuchte Umschläge** auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken. Machen Sie kühle Fußbäder und halten Sie Ihre Unterarme und vor allem die Handgelenke in bzw. unter (fließendes) kühles Wasser. Es hilft auch, das Gesicht, den Nacken und die Schläfen mit kühlem Wasser zu benetzen.
- **Kühle oder lauwarme Duschen und Wannenbäder** sind besonders wohltuend. Allzu kalt sollte das Wasser aber nicht sein, da es sonst zu Kreislaufproblemen kommen kann. Trocknen Sie sich nach dem Duschen oder Baden nur oberflächlich ab. Dann kühlt das auf der Haut verdunstende Wasser Sie zusätzlich ab.
- **Benutzen Sie kühlende Lotionen und Sprays.** Ist kein Wasser zur Hand, können Sie sich mit kühlenden Körperlotionen, speziellen Wassersprays oder Wasser aus einer Sprühflasche erfrischen. Befüllen Sie dazu eine Mehrweg-Sprühflasche mit Wasser. Sprays sind besonders praktisch, da Sie diese an jedem beliebigen Ort auf Gesicht, Arme, Beine und Nacken sprühen können. Auch eine gekühlte Gel-Maske für die Augenpartie kann Wunder wirken. Reiben Sie Ihre Füße außerdem mit gekühltem Fußbalsam ein. Vorsicht: Benutzen Sie keine Kühlakkus auf Gesicht und Körper, sie können Kälteschäden auf der Haut verursachen.

Hinweise zum Schutz der Haut:

- **Lassen Sie Ihre Haut im Rahmen der Hautkrebsfrüherkennung regelmäßig alle zwei Jahre untersuchen.**
Bestimmen Sie Ihren persönlichen Hauttyp. Je heller Ihre Haut ist, desto empfindlicher ist sie gegenüber UV-Strahlung. Zeigt Ihre Haut Flecken oder Unregelmässigkeiten, gehen Sie zum Hautarzt.

Medikamente und Hitze:

- **Konsultieren Sie vor einer Hitzewelle Ihren Arzt oder Apotheker, um die ggf. von Ihnen eingenommenen Arzneimittel auf Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen.** Setzen Sie Ihre Arzneimittel aber keinesfalls selbstständig ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung oder das Einnahmeschema. Beachten Sie insbesondere bei Hitze die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage von Arzneimitteln. Da viele Arzneimittel bei Hitze ihre Wirksamkeit verlieren können, lagern Sie diese bitte kühl.

.....

Mögliche körperliche Beschwerden bei Hitze & ärztliche Hilfen:

- **Nehmen Sie plötzlich auftretende Beschwerden bei sich und anderen ernst.** Seien Sie besonders achtsam, wenn folgende Symptome auftreten, da sie Anzeichen für eine Hitzeerkrankung sein könnten:
 - Erschöpfungsgefühle
 - starke Blässe, aber auch starke Röte
 - Kopfschmerzen
 - steifer Nacken
 - Übelkeit, Schwindel und/oder Erbrechen
 - Kurzatmigkeit
 - Unruhe
 - Muskelschmerzen oder -krämpfe
 - erhöhte Temperatur oder Fieber
 - Infektionen (z. B. Blasenentzündung)
 - Verstopfung
 - übermäßig viel Schweiß oder überhaupt kein Schweiß
- **Nehmen Sie bei sich eines oder mehrere dieser Anzeichen wahr, rufen Sie bitte sofort die Hausärztin, den Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Telefonnummer: 116 117) an.** Begeben Sie sich an einen kühlen Ort, öffnen Sie Ihre Kleidung und trinken Sie viel, am besten natriumreiches Mineralwasser oder leicht gesalzenes Leitungswasser. Denn durch starkes Schwitzen kann es im Körper zu einem Mangel an Flüssigkeit und Elektrolyten kommen. Elektrolyte sind Mineralstoffe wie Natrium oder Kalium, die u. a. in Mineralwasser und in Kochsalz vorkommen. Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.

- **Beobachten Sie bei sich oder anderen die folgenden Symptome, rufen Sie sofort den Rettungsdienst oder Notarzt an (Telefonnummer 112).** Es könnte Lebensgefahr aufgrund eines Hitzschlags bestehen:
 - Bewusstseinsbeeinträchtigung und mangelnde Reaktion bei Ansprache
 - hoher/niedriger Blutdruck
 - schwere Atemnot
 - unstillbares Erbrechen, schnell ansteigendes Fieber oder ein hochroter, heißer Kopf
 - Bewusstlosigkeit
 - Kreislaufzusammenbruch
 - Krampfanfall

- **Bis zum Eintreffen des Notarztes ist Folgendes zu tun:**
 1. Betroffene bis zum Eintreffen des Rettungsteams an einen kühlen Ort bringen.
 2. Person, wenn sie ansprechbar ist, mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern. Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlagerung.
 3. Beengende Kleidung öffnen. Körperregionen, die sich heiß anfühlen, mit kühl-feuchten Tüchern und durch Zufächeln von Luft kühlen.
 4. Person leicht zudecken, wenn diese friert und sich die Haut nicht heiß anfühlt.
 5. Wenn die Person wach und nicht verwirrt ist, sich nicht erbricht und ihr nicht übel ist, schluckweise Mineralwasser oder abgekühlten Tee zu trinken geben.

Menschen ab 65 J. sollten von ihrem Umfeld aufmerksam beachtet werden während der Hitzephasen:

- **Achten Sie während einer Hitzewelle auf ältere Menschen in Ihrem Umfeld.** Menschen ab 65 Jahren sind bei hohen Temperaturen besonders gefährdet. Es beginnt damit, dass sie Hitze nicht so intensiv wahrnehmen wie jüngere Menschen. Das liegt u. a. daran, dass sie weniger schwitzen und seltener Durst haben. Hinzu kommt, dass viele Ältere gesundheitlich vorbelastet sind, z. B. durch Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, durch Diabetes oder Übergewicht. Dachgeschosswohnungen oder Wohnungen mit Südlage, die sich nur schlecht verschatten lassen und keine Rückzugsmöglichkeit bieten, können sich bei großer Hitze ebenfalls besonders nachteilig für ältere Menschen auswirken. Unsere besondere Aufmerksamkeit aber sollten wir auf ältere Menschen richten, die allein leben und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Denn sie sind auf Unterstützung angewiesen.

- **Bieten Sie gefährdeten Personen an heißen Tagen Ihre Hilfe an.** Sensibilisieren Sie alle Menschen aus Ihrem Umfeld, die besonders hitzegefährdet sind, für die Situation und unterstützen Sie sie dabei, die nötige Beratung und Hilfe zu bekommen.

- Kontaktieren Sie ältere, kranke oder alleinlebende Personen mindestens einmal pro Tag und erkundigen Sie sich nach ihrem Befinden.
- Fragen Sie nach, wieviel die Person getrunken hat und welche Raumtemperatur in ihrem Zuhause herrscht. Ältere Menschen benötigen bei großer Hitze womöglich Unterstützung beim Einkauf von Getränken und Nahrungsmitteln. Helfen Sie ihnen ggf. dabei, Vorräte anzulegen, frisches Obst und Gemüse zu besorgen oder auch Gerichte vorzukochen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden Sommer !

Zusammenstellung der Informationen:

KreisSeniorenRat
Ludwigsburg e.V.
(Nora Jordan-Weinberg)

Mörikestr. 118
71636 Ludwigsburg
Tel. 07141-928802
seniorenrat@ksr-lb.de

Landesseniorenrat
Baden-Württemberg e.V.

Caritas Konferenz
Rottenburg-Stuttgart