



Sommerhitze, Hundstage, Affenhitze

## Hitzewarnung...

So bleiben Sie cool, fit und gesund

### Hitze – ein Gesundheitsrisiko

Schönes Wetter und Wärme werden gerade in Schleswig-Holstein von vielen Menschen herbeigesehnt. Baden in Nord- und Ostsee, Strandausflüge und das Verweilen in Straßencafés oder Biergärten – für viele Menschen ist der Sommer die schönste Zeit des Jahres.

Eine über mehrere Tage bis Wochen anhaltende Periode extremer Hitze kann allerdings auch zur Belastung werden. Für einige Personengruppen bedeuten Zeiten großer Hitze ein Gesundheitsrisiko, das nicht unterschätzt werden darf.

Besonderen Schutz vor zu großer Hitze und zu viel Sonneneinstrahlung brauchen:

- ältere und pflegebedürftige Menschen
- behinderte und chronisch kranke Menschen
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Säuglinge und Kleinkinder.

Wie Sie hitzebedingte Gesundheitsstörungen erkennen, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor zu großer Hitze schützen und wie Sie sich auch an heißen Tagen wohl fühlen, haben wir für Sie in diesem Informationsblatt zusammengestellt.



## Hitzeerkrankungen – die Symptome

Hautprobleme, Hitzemüdigkeit, Hitzekrämpfe, Hitzeohnmacht, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und Sonnenstich sind die Folgen zu großer Hitze oder zu starker Sonneneinstrahlung. Flüssigkeitsmangel und die Verschlimmerung bestehender Krankheiten können ebenfalls hitzebedingt auftreten.

- Eine **Hitzeohnmacht** ist gekennzeichnet durch das Absacken des Blutdrucks und das Versagen der Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Im Liegen tritt schnelle Erholung ein.
- Die **Hitzeerschöpfung** mit Exsikkose (Flüssigkeitsmangel) ist eine Folge zu starken Schweißverlustes bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr, zum Beispiel nach Sport. Sie entwickelt sich bei älteren Pflegebedürftigen über mehrere Tage.
- Die Symptome eines lebensbedrohlichen **Hitzschlages** sind: Ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Krampfanfälle. Steigt die Körpertemperatur über 41 °C, können Verwirrtheit und Bewusstseinsstrübung hinzukommen.
- Ein **Sonnenstich** ist die Folge zu starker Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf und Nacken. Es kommt zu heftigen Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Ohrensausen bis hin zum Kollaps.



## Hitze – so essen und trinken Sie sich fit

Beim Schwitzen verlieren Sie viel Flüssigkeit, aber auch Mineralstoffe und Spurenelemente. Die müssen ersetzt werden, damit Ihr Stoffwechsel reibungslos funktionieren kann.

- Trinken sie reichlich! Zwei bis drei Liter am Tag sind zu empfehlen. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Gläser. Besonders gute Durstlöscher an heißen Tagen sind: Wasser und Mineralwasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees. Die Getränke werden am besten bei Zimmertemperatur genossen, da sehr kalte Getränke die Wärmebildung im Körperinneren noch anregen.
- Gestalten Sie Ihren Speiseplan leicht. Mit frischen Salaten, leichten Gemüsegerichten oder kalten Gemüsesuppen und fruchtigen Zwischenmahlzeiten ergänzen Sie nicht nur Flüssigkeit, sondern auch verlorene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Um Ihren Salzhaushalt auszugleichen, greifen Sie statt zu Süßigkeiten lieber zu salzigen Knabberereien, Rohkost mit Dip oder Kräuterquark.
- Mehrere kleine leichte Mahlzeiten belasten den Stoffwechsel weniger und halten Sie fit und leistungsfähig.

- **Verständigen Sie sofort einen Arzt, wenn sich jemand zu lange in der Sonne oder Hitze aufgehalten hat und Auffälligkeiten zeigt!**
- **Die betroffene Person sollte in einen kühlen Raum oder in den Schatten gebracht und, sofern keine Bewusstlosigkeit vorliegt, mit Flüssigkeit versorgt werden.**
- **Enge Bekleidung sollte gelockert, kühle Umschläge gemacht und für Luftzug gesorgt werden.**



## Hitze – so bleiben Sie cool

Einige Verhaltensregeln können helfen, gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die Hitze zu vermeiden:

- Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitze an: Verlegen Sie Ihre aktiven Tätigkeiten in die frühen Morgen- oder Abendstunden. Nutzen Sie die Zeit der Mittagshitze für eine Siesta im Kühlen. Vermeiden Sie körperliche Belastungen – auch sportliche Aktivitäten.
- Sorgen Sie für ein kühles Raumklima: Lüften Sie morgens und spät abends bzw. nachts. Vermindern Sie die Sonneneinstrahlung durch heruntergelassene Jalousien, Rollläden oder zugezogene Vorhänge. Ventilatoren mit Vorsicht einsetzen – Erkältungsgefahr durch Zugluft! Beachten Sie die Wärmeabstrahlung von Elektrogeräten (PC, Monitor, Glühbirnen).
- Beim Aufenthalt im Freien sollten Sie sich möglichst im Schatten aufhalten und vor der Sonne schützen. Tragen Sie leichte, nicht einengende Kleidung aus Naturfaser, einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille. Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit einem Ihrem Hauttyp entsprechenden Lichtschutzfaktor.
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geschlossenen, geparkten Fahrzeug zurück. Das Gleiche gilt selbstverständliche auch für Haustiere.



## Hitze – das tut Ihrem Körper dann gut

- Gönnen Sie sich in Zeiten großer Hitze etwas mehr Ruhe als sonst und Ihrem Körper etwas extra Pflege.
- Lassen Sie sich häufiger kühles Wasser über die Handgelenke laufen – das erfrischt den ganzen Körper.
- Legen Sie eine kühle Kompresse auf Stirn und Nacken, eine gekühlte Gelmaske auf die Augenpartie oder verwenden Sie ein Thermalwasserspray für Gesicht, Arme und Dekolleté.
- Duschen Sie lauwarm oder nehmen Sie ein lauwarmes Fußbad.
- Reiben Sie die Füße mit gekühltem Fußbalsam ein. Betupfen Sie die Schläfen, Hals und die Stelle hinter den Ohren mit kaltem Wasser oder einem Eisstift.

## Hitzewarnsystem – lassen Sie sich informieren

Der Deutsche Wetterdienst gibt bei hoher Wärmelast eine Hitzewarnmeldung heraus. Sie können sich bei entsprechender Wetterlage die Warnmeldung für Ihre Region direkt zuschicken lassen, nachdem Sie sich unter der Internetadresse [www.dwd.de](http://www.dwd.de) über „Amtliche Warnungen“ und weiter über „Newsletter“ angemeldet haben.

### Impressum:

Herausgeber:  
Ministerium für Justiz und  
Gesundheit  
Schleswig-Holstein  
Lorentzendamms 35

24103 Kiel

Fotos: [www.grafikfoto.de](http://www.grafikfoto.de)  
Michael Staudt, Robert  
Seeberg

Ansprechpartnerin:  
Gudrun Petzold  
Tel. 0431 988-5421

Juli 2023

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.