



Sommerhitze, Hundstage, Affenhitze

Hitzewarnung...

Tipps für die Pflege

Hitze – ein Gesundheitsrisiko

Die normale Körpertemperatur eines Menschen schwankt zwischen circa 36,5 und 37 °C im Ruhezustand, bei Bewegung ist sie etwas höher. Um die Körpertemperatur in diesem Rahmen zu halten, gibt es verschiedene Regulationsmechanismen wie das Schwitzen oder die Wärmeabgabe über die Atemluft.

Doch diese Anpassungsprozesse des Körpers sind bei:

- älteren Menschen ab 65 und vor allem Hochbetagten,
- pflegebedürftigen Menschen mit Erinnerungslücken, Gedächtnis-, Verständnis- oder Orientierungsstörungen,
- Menschen unter bestimmter medikamentöser Behandlung (zum Beispiel Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Diuretika, blutdrucksenkende Mittel),
- chronisch Kranken,
- Menschen mit fieberhaften Erkrankungen,
- Konsumenten von psychoaktiv wirkenden Drogen und Alkohol

gestört oder verlangsamt. Für sie können Hitzeperioden zu einer gesundheitlichen Gefahr werden. Das gilt auch schon für die ersten warmen Tage im Frühsommer, weil der Körper sich noch nicht an höhere Temperaturen angepasst hat.

Besonders ältere Menschen trinken oft zu wenig, da das Durstgefühl mit dem Alter abnimmt. Außerdem verringert sich bei ihnen die Fähigkeit zu schwitzen. Dadurch ist die Wärmeabgabe über den Schweiß reduziert. Grunderkrankungen mit eingeschränkter Beweglichkeit können ebenfalls zu einer verminderten Wärmeabgabe führen. Regelmäßige Medikamenteneinnahme kann die körpereigene Temperaturregelung oder die Schweißdrüsenfunktion negativ beeinträchtigen. Befragen Sie dazu den behandelnden Arzt!



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.

- Bieten Sie so oft wie möglich etwas zu trinken an – entsprechend der ärztlich erlaubten Trinkmenge. Eine Flüssigkeitsbilanz und ein Trinkplan können sinnvoll sein.
- 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. Beachten Sie die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für ältere Personen (www.dge.de).
- Mit frischen Salaten, leichten Gemüsegerichten oder kalten Gemüsesuppen und fruchtigen Zwischenmahlzeiten ergänzen Sie nicht nur Flüssigkeit, sondern auch verlorene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Vermeiden Sie schwer bekömmliche, fettreiche Speisen.
- Achten Sie auf eine gute Kühlung für Lebensmittel und verbrauchen Sie diese schnell.
- Achten Sie besonders auch auf den hygienischen Umgang bei angebrochenen Lebensmitteln und Getränken in den Zimmern.

- **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 sorgen Sie für Kühle

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

- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur morgens, mittags und abends. Sie sollte 26 °C nicht übersteigen.
- Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitze an:
- 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. Bringen Sie gefährdete Bewohner in kühle Räume.
- Setzen Sie Ventilatoren ein – vermeiden Sie dabei aber Zugluft (Erkältungsgefahr)!
- Reduzieren Sie, wenn möglich, den Einsatz wärmeabstrahlender Elektrogeräte oder Lampen.
- Vermeiden Sie einen Hitzestau durch Bekleidung und Bettwäsche. Verwenden Sie leichte Wäsche und nur leichte Decken. Wechseln Sie durchgeschwitzte Bettwäsche häufiger als üblich. Die Bekleidung sollte leicht, nicht einengend und aus Naturfasern sein. Benutzen Sie, wenn möglich, eher eine Netzhose mit Einlage anstelle einer Einwegwindel mit Plastikhose.
- Ein Aufenthalt im Freien sollte nur im Schatten stattfinden.
- Lassen Sie niemals – auch nicht für kurze Zeit - gesundheitlich geschwächte Personen in einem geschlossenen, geparkten Fahrzeug zurück.



Hitze – das tut Ihrem Körper dann gut

Wenn trotz aller Vorsichtsmaßnahmen in den Räumen zu heiß wird, kontrollieren Sie täglich die Körpertemperatur (möglichst mit einem Ohrthermometer). Sie sollte 36,9 °C nicht übersteigen. Achten Sie auf Auffälligkeiten.

- Sorgen Sie für eine kühlende Körperpflege.
- Bereiten Sie ein angenehm temperiertes Bad.
- Gönnen Sie sich in Zeiten großer Hitze etwas mehr Ruhe als sonst und Ihrem Körper etwas extra Pflege.
- Kühles Wasser über die Handgelenke oder kühle Kompressen auf Stirn und Nacken– das erfrischt den ganzen Körper.
- Bereiten Sie ein lauwarmes Fußbad mit angenehmem Duft.

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 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
Michael Staudt, Robert
Seeborg

Ansprechpartnerin:
Gudrun Petzold
Tel. 0431/988-5421

ISSN 0935-4379

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.