



Bedingt durch den Klimawandel müssen wir auch in Deutschland immer häufiger mit Hitzeperioden, die Temperaturen von mehr als 30°C hervorbringen, rechnen.

Gesundheitsschäden durch Hitze und Hitzewellen lassen sich vorsorglich durch verschiedene Maßnahmen vermeiden.

Mit Beachtung der folgenden Verhaltensempfehlungen können Sie Ihre Gesundheit bei Hitze aktiv schützen.



Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin!

Weitere Informationen finden Sie unter folgenden Weblinks:

www.klima-mensch-gesundheit.de

https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnWetter_node.html

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/tipps-fuer-sie-und-ihre-angehoerigen/>

<https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/210215-hitzeknigge-allgemein-web.pdf>

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Flyer/flyer_hitze-vorsorge-und-selbsthilfe.pdf;jsessionid=929B9596AA0649D7DBDBB C9D1AAFA783.live131?_blob=publicationFile&v=5

Impressum

Herausgeber:
Kreis Ostholstein
Fachdienst Gesundheit,
Gesundheitsplanung
Holstenstraße 52
23701 Eutin



Titel/ Foto: pixabay.com; BZgA
Stand: 07/2024



Hitze!?

Verhaltens- empfehlungen

*zum Schutz der
Gesundheit bei
extremer Hitze*

„... weil Gesundheit wichtig ist!“

Tipps und Regeln



Ausreichend trinken

- mind. 2 – 3 Liter täglich
- am besten Wasser; Kräuter-/Früchtetee, Saftschorlen
- Zucker-, koffeinhaltige und alkoholische Getränke meiden!
- Kaffee verdünnen
- Getränke stets verfügbar halten und nachfüllen



Im Schatten bleiben

- passen Sie den Tagesablauf der Hitze an
- leichte, luftdurchlässige Kleidung tragen und leichte Bettwäsche wählen
- in der Sonne Kopfbedeckung tragen
- für Schatten sorgen
- draußen Sonnencreme auftragen

Tipps und Regeln



Leicht essen

- mineralische Kost wählen
- salzhaltige Speisen, Suppen, Knabbergebäck
- wasserreiches Obst und Gemüse, leichte, frische Kost verzehren (z.B. Gurken, Melone, Erdbeeren)



Aktiv für Abkühlung sorgen

- Anstrengung vermeiden
- durch Aufhängen von nassen Tüchern Verdunstungskälte erzeugen
- kühlende Körperpflege oder Wasserspray verwenden
- lauwarme Bäder + Auflegen von feuchten Tüchern zur Abkühlung des Körpers

Tipps und Regeln



Räume kühl halten

- früh morgens lüften
- denken Sie an mögliche Insektenplage
- Vorhänge, Fensterläden, Jalousien tagsüber geschlossen halten
- Fenster und Türen tagsüber geschlossen halten



Medikamente + Hitze

- bestimmte Arzneimittel (z.B. Diuretika, Betarezeptorenblocker, Benzodiazepine, Sedativa, bestimmte Antidepressiva + Neuroleptika) können sich negativ auf die Hitzeverträglichkeit auswirken.
- Vorsicht bei Medikamentenapplikation mittels Pflaster; Hitze kann den Effekt einer höheren Dosis bewirken!
- Werden Arzneimittel über die Leber und Nieren ausgeschieden, kann sich die Wirkdauer und Dosis ebenfalls erhöhen. Beide Organe sind bei Hitze weniger gut durchblutet.