

Zu lange in der Hitze – was tun?

Ein zu langer Aufenthalt in der Sonne bei großer Hitze kann krank machen und sogar lebensbedrohlich sein! Mögliche Folgen sind:

- Sonnenbrand
- Sonnenstich
- Hitzekrampf
- geschwollene Beine
- Hitzekollaps / Hitzschlag / Hitzeerschöpfung

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitzschlag und Hitzekollaps

Hitzschlag und Hitzekollaps können lebensbedrohlich sein! Rufen Sie sofort den Rettungsdienst unter dem Notruf 112, wenn Sie eine Person vorfinden,

- die **bewusstlos** ist,
- **Verwirrtheit** zeigt,
- einen **hohen Puls** oder sehr **niedrigen Blutdruck** hat.

Bis zum Eintreffen der Rettungsdienste

- Bringen Sie die betroffene Person schnell aus der Hitze und der direkten Sonneneinstrahlung.
- Öffnen oder entfernen Sie die Kleidung.
- Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten Tüchern.
- Bieten Sie Wasser oder Saftschorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) an, allerdings nur, wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.

Wichtig: Beginnen Sie bei einer Person mit Herz-Kreislauf-Stillstand umgehend mit Maßnahmen zur Wiederbelebung!

Tipps für Angehörige, Freunde und Betreuungsfachkräfte

- Besuchen Sie Ihre Angehörigen an heißen Tagen öfter, um Anzeichen von Hitzebelastung frühzeitig zu erkennen.
- Erinnern Sie daran, regelmäßig und ausreichend zu trinken, z. B. durch wiederkehrende Anrufe.
- Füllen Sie den Getränkevorrat auf und kaufen Sie wasserreiche Lebensmittel ein.
- Überprüfen Sie den Lebensmittelvorrat. Bei hohen Temperaturen können Lebensmittel schneller verderben und z. B. zu Durchfallerkrankungen führen.
- Überprüfen Sie die Raumtemperatur und kühlen Sie die Räume durch Lüften oder Verschatten.
- Schlagen Sie vor, lockere und leichte Kleidung und kühlende Bettwäsche zu verwenden.
- Schaffen Sie ein unterstützendes Netzwerk mit Personen aus der Nachbarschaft, dem Pflegedienst, dem Alten- oder Seniorenzentrum und anderen. Die Altenarbeit des Amtes für Soziale Arbeit in Wiesbaden berät Sie gerne.
- Schulen Sie sich in „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ – dies kann im Notfall Leben retten.

Informationen sowie hilfreiche Adressen

Weitere Informationen zum Thema „Hitze“

- DWD-Warn-App www.dwd.de
- Bundesgesundheitsministerium www.bundesgesundheitsministerium.de
- Umweltbundesamt www.umweltbundesamt.de

Lokale Informationen für Wiesbaden

- Hitzeknigge für Wiesbaden www.wiesbaden.de/hitzeschutz
- Kühle Orte in Wiesbaden www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan
- Hitzeaktionsplan für Wiesbaden www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan
- Umweltamt Wiesbaden
☎ 0611 31-7534
✉ hitzeaktionsplan@wiesbaden.de
- Gesundheitsamt Wiesbaden
☎ 0611 31-2828 | ✉ gesundheitsamt@wiesbaden.de
- Amt für Soziale Arbeit / Altenarbeit
☎ 0611 31-3472 | ✉ altenarbeit@wiesbaden.de
- Wiesbaden lernt erste Hilfe

Wichtige Telefonnummern

Notruf 112 | Patientenservice 116 117
Die Nummer ist für Anrufende mit inländischem Telefonanschluss kostenfrei.

Impressum Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden, Gesundheitsamt & Umweltamt | Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH | Fotos: www.shutterstock.de | Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden | 1. Auflage | Juni 2024

GESUND DURCH DEN SOMMER

Tipps zum Umgang mit Hitze für ältere Menschen und deren Angehörige



Hohe Temperaturen belasten den Körper.

Deshalb sind ältere Menschen häufig besonders gefährdet:

- Mit steigendem Lebensalter verändert sich der Stoffwechsel im Körper. Die körperliche Fitness, die Hautdurchblutung und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nehmen ab.
- Der Körper reguliert seine Temperatur langsamer. Deshalb schwitzen ältere Menschen häufig weniger oder erst später. Schwitzen ist jedoch wichtig, um den Körper abzukühlen.
- Das Durstgefühl nimmt mit zunehmendem Alter ab. Ist der Körper erst einmal ausgetrocknet, braucht er länger, um sich von einem Flüssigkeitsmangel wieder zu erholen.
- Besonders gefährdet sind Menschen, die gesundheitlich vorbelastet sind, beispielsweise aufgrund von
 - akuten Erkrankungen (z. B. Durchfall, Erbrechen und Fieber)
 - chronischen Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen und Diabetes mellitus)
 - Einnahme von Medikamenten
 - Bewegungseinschränkungen
 - Über- und Untergewicht

So wappnen Sie sich gut gegen Hitze

• Gut vorbereiten:

Informieren Sie sich tagesaktuell über die Medien, ob und wann mit einer Hitzewelle zu rechnen ist. Zuverlässige Informationen erhalten Sie über den Deutschen Wetterdienst (DWD). Sie können auf der Internetseite des DWD (www.dwd.de) einen Newsletter abonnieren, um rechtzeitig per E-Mail über bevorstehende Hitzewellen informiert zu werden. Bitten Sie ggf. im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder in der Familie um Hilfe, um den Newsletter zu abonnieren, oder die WarnWetter-App oder die GesundheitsWetter-App auf Ihrem Smartphone zu installieren.



• Medikamente:

Viele Arzneimittel können bei Hitze ihre Wirksamkeit verlieren. Achten Sie deshalb darauf, Ihre Medikamente an einem kühlen und schattigen Ort zu lagern. Beachten Sie die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage und fragen Sie im Zweifel Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre Apotheke um Rat. Setzen Sie Ihre Arzneimittel keinesfalls selbstständig ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung oder das Einnahmeschema.



• Trinken und Essen:

Denken Sie daran, täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch, wenn Sie keinen Durst spüren. Ein Wecker oder eine kleine Notiz können als Erinnerung dienen. Am besten eignen sich stilles Wasser, unge-



süßte Tees oder Saftschorlen. Achten Sie darauf, die Getränke nicht eiskalt zu trinken, da dies den Kreislauf zusätzlich beanspruchen kann. Essen Sie an heißen Tagen reichlich wasserhaltiges Obst und Gemüse (z. B. Wassermelonen oder Gurken) und verzichten Sie möglichst auf schwere und deftige Speisen.

• Den Körper kühlen:

Tragen Sie im Sommer leichte Kleidung. Für heiße Tage eignen sich Stoffe aus Baumwolle oder Leinen. Weniger geeignet sind Stoffe aus Nylon oder Polyester. Nasse Handtücher oder kalte Fußbäder können zusätzlich für Abkühlung sorgen. Für Erfrischung zwischendurch sorgen Wassersprays oder kühles Wasser, das Sie über Ihre Handgelenke fließen lassen.



• Wenn schon draußen:

Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze an heißen Tagen. Führen Sie sportliche und andere beanspruchende Aktivitäten (z. B. Gartenarbeit) am frühen Morgen oder am Abend durch. Sonnenbrille und Kopfbedeckungen (z. B. leichte Sonnenhüte oder sportliche Kappen) schützen die Augen und den Kopf. Sonnencremes schützen Ihre Haut vor UV-Strahlung (am besten mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30 und höher). Suchen Sie schattige Plätze und kühle Orte wie Parks oder klimatisierte Räume auf, um dem Körper eine Pause zu gönnen.



• Kühl schlafen:

Lüften Sie insbesondere früh morgens oder in der Nacht und verschatten Sie tagsüber die Räume, in denen Sie sich aufhalten. Eine Wärmflasche mit kaltem Wasser kann das Bett kühl halten. Befeuchten Sie Tücher mit Wasser und legen Sie diese auf Stirn, Unterschenkel oder Unterarme.



Bei diesen Warnsignalen ärztliche Hilfe suchen

Verständigen Sie umgehend Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn folgende Symptome gemeinsam auftreten:

- Erschöpfungsgefühle
- Kurzatmigkeit
- Starke Blässe/Röte
- Unruhe/Verwirrtheit
- Kopfschmerzen/Muskelschmerzen
- Fieber/erhöhte Temperatur
- steifer Nacken
- Infektionen
- Übelkeit/Schwindel/Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Verstopfung

Achtung: Diese Warnsignale können **während dem Aufenthalt, aber auch zeitversetzt**, also nach dem Aufenthalt in der Hitze auftreten!

Ihr Hausarzt ist nicht erreichbar? Außerhalb der Sprechzeiten informiert Sie der Patientenservice unter der Nummer ☎ **116 117** über die nächsten Schritte.