

SO!LINGEN
SO! SIND WIR



MENSCH,

DIESE HITZE –

ACHTET AUFEINANDER!

Starke Sommerhitze, vor allem Temperaturen über 30°C, kann zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. In dicht bebauten Innenstädten wie Solingen kann sich die warme Luft besonders gut stauen. Die daraus resultierenden gesundheitlichen Risiken sollten daher nicht unterschätzt werden. Aktuelle Klimamodelle zeigen, dass heiße Sommer mit Hitzewellen in Zukunft weiter zunehmen werden. Zusätzlich belastend sind hierbei die hohe Luftfeuchtigkeit, schwacher Wind, hohe Sonneneinstrahlung und nächtliche Temperaturen über 20 Grad Celsius.

WER IST BESONDERS GEFÄHRDET?

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Die gesundheitlichen Risiken steigen aber mit zunehmendem Alter, da im Körper die Anpassungsfähigkeit zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Gerade ältere Menschen zeigen ein verringertes Durstempfinden. Durch nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr wird die Fähigkeit zu schwitzen zusätzlich reduziert. Hierdurch kann die Körpertemperatur bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau steigen. Daher sind Menschen ab dem 65. Lebensjahr stärker gefährdet, insbesondere allein lebende Menschen.

Gesundheitliche Vorbelastungen, wie chronische Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes und Übergewicht, können ein zusätzliches Risiko darstellen.

Generelle Anzeichen für zu starke Hitzebelastung können unter anderem niedriger Blutdruck, hoher Puls, Schwindel und Übelkeit sein.



WELCHE MASSNAHMEN KÖNNEN SIE VORNEHMEN?

- Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten vor allem zwischen 11:00 und 18:00 Uhr. Legen Sie Einkäufe und sportliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- Lüften Sie frühmorgens und nachts. Schließen Sie tagsüber die Fenster, Jalousien und Vorhänge. Feuchte Tücher vor den Fenstern dienen zusätzlich der Kühlung.
- Zur Abkühlung empfehlen sich lauwarmes Duschen, Armbäder oder Fußbäder. Angenehm sind auch feuchte Tücher zur Kühlung von Gesicht, Armen und Nacken.
- Tragen Sie weite und leichte Kleidung.
- Bei heller Kleidung heizt sich der Körper nicht so schnell auf wie bei dunkler Kleidung.
- Schützen Sie sich im Freien durch Sonnencreme mit UV-Schutz, tragen Sie Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag! Durstgefühl entsteht erst bei hohem Flüssigkeitsverlust, beugen Sie daher unbedingt vor, indem Sie stündlich ein Glas Wasser trinken, auch wenn Sie keinen Durst haben. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, ungezuckerte Getränke, Elektrolytlösungen.
Wichtig: nicht eiskalt trinken!
- Nehmen Sie vorwiegend leichte Mahlzeiten zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z.B. Obst und Gemüse.
- Auch Angehörige, Nachbarn und Freunde können Sie unterstützen.
- Verfolgen Sie die Hitzewarnungen in den Medien.

WAS MUSS ICH BEI MEINEN MEDIKAMENTEN BEACHTEN? REDEN SIE MIT IHREM HAUSARZT!

Einige Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, sollten Sie sich deshalb frühzeitig mit Ihrem Arzt besprechen. Bestimmte Medikamente beeinflussen den Blutkreislauf oder Wasserhaushalt (Durst, Schwitzen). Dies sind aber genau die Regulationssysteme, mit denen sich unser Körper auf Hitze einstellt.

Pflaster (z.B. Schmerzpflaster), bei denen der Wirkstoff über die Haut aufgenommen wird, können aufgrund der erhöhten Durchblutung der Haut bei Hitze eine verstärkte Wirkung zeigen.

Um die Wirksamkeit von Medikamenten zu gewährleisten, **gilt: unbedingt kühl, aber nicht kalt lagern!**

BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Familie, Nachbarn und Bekannte können Ihnen leicht Hilfestellung geben, indem sie mit Ihnen regelmäßig telefonieren, sich nach Ihrem Befinden erkundigen und sie ggf. ans Trinken erinnern. Nehmen Sie Hilfe an und scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe zu bitten!

Benötigen Sie ärztlichen Rat, der nicht bis zur nächsten Sprechstunde bei Ihrem Hausarzt warten kann, kontaktieren Sie den **medizinischen Notdienst unter 116117** (24 Stunden erreichbar).

Bei akuten Notfällen wählen Sie unbedingt die 112!

NOTFALLSEITE

Hitze kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden führen, die im Extremfall einen tödlichen Hitzschlag zur Folge haben können. Daher ist rasches Handeln erforderlich!

Wählen Sie bei folgenden Symptomen unverzüglich den Notruf (112):

- Heftige Kopfschmerzen
- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- Bewusstseinsintrübung
- Plötzliche Verwirrtheit
- Hohe Körpertemperatur ($>38^{\circ}\text{C}$)
- Kreislaufschock
- Krampfanfall
- Bewusstlosigkeit

ERSTE HILFE LEISTEN

Leisten Sie folgende Maßnahmen bis zum Eintreffen der Rettung:

- Ist die Person ansprechbar, bringen Sie sie an einen kühlen und schattigen Ort und legen Sie ihr feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine
- Fächern Sie ihr Luft zu
- Ist die Person bewusstlos, atmet aber, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage
- Atmet die Person nicht, führen Sie eine Herzdruckmassage durch. Ein erfahrener Ersthelfer sollte eine Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

NOTRUF: 112 !

Anhaltende Hitze - was ist wichtig?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

von mindestens 2 Liter (Getränke), ab 65 Jahren.

Trinken...

- ▶ Verteilt über den Tag
- ▶ Abwechslungsreich
- ▶ In Ruhe

Ein Sommerspeiseplan mit...

- ▶ Viel wasserreichem Obst und Gemüse
- ▶ Kaltschalen
- ▶ Zusätzlichen Getränken
- ▶ Salzigem zwischendurch (Elektrolytzufuhr)

Ein guter Schlaf...

Denn nachts regeneriert sich der Körper. An anstrengenden heißen Tagen ist dies besonders wichtig:

- ▶ Nächtliches Lüften
- ▶ Leichte Bettwäsche

Was hilft kurzfristig?

Dem Körper Wärme entziehen durch...

- ▶ Waschen oder duschen
- ▶ Feuchte Tücher auf Armen, Beinen, Gesicht und Nacken
- ▶ Kühlende Fußbäder

Weitere Tipps:

- ▶ Fenster tagsüber verschatten
- ▶ Aktivitäten anpassen (in die Morgen- oder Abendstunden)
- ▶ Kühle, schattige Plätze/ Räume aufsuchen
- ▶ Informiert sein: Hitzewarnungen in den Medien verfolgen
- ▶ Angehörige und Besucher einbeziehen und informieren

Medikamente:

- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über eine möglicherweise notwendige Anpassung des Medikamentenplans
- ▶ Achten Sie auf korrekte Lagerung der Medikamente

Achten Sie an heißen Tagen auf sich!

Inhalt in Anlehnung an „Gut durch die Sommerhitze“ (Klinikum der LMU München)

Herausgegeben von:

Klingensstadt Solingen

Der Oberbürgermeister

Gesundheit

Walter-Scheel-Platz 3, 42651 Solingen

Druck

Klingensstadt Solingen, Druckerei

Bildnachweis © Gina Sanders / Jenny Sturm - stock.adobe.com

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.