

Tipps bei Hitzeperioden

Aufgrund klimatischer Veränderungen kommt es auch in unseren Breiten vermehrt im Sommer zu längeren extremen Hitzeperioden. Hier gibt es Tipps, wie man sich gegen die Hitze wappnen kann.

Extreme Hitze stellt für den menschlichen Körper eine Herausforderung dar. Hitze kann die Gesundheit gefährden. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung verschiedener Krankheiten, Hitzekrämpfe sowie Sonnenstich und Hitzschlag können laut Deutschem Wetterdienst (DWD) die Folge sein. Warnzeichen des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe in Armen und Beinen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Puls, ein Gefühl der Erschöpfung oder von Unruhe, Verwirrtheit und ein trockener Mund.

Verhalten bei Hitze - Tipps des DWD und des Bundesumweltamts

- Mittagshitze im Freien meiden, Aktivitäten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden verschieben
- Körperliche Belastungen, auch Sport, im Freien meiden
- Mindestens anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen (einerseits muss Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden, andererseits Elektrolytverlust; hierzu eignen sich beispielsweise natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Suppen, Brühen, wasserreiche Früchte wie Melonen)
- Kalte Getränke meiden; über den Tag verteilt mehrere kleine, leichte Mahlzeiten essen
- Sich in kühlen Räumen aufhalten
- Wer sich dennoch in der Sonne aufhält: Unbedingt Sonnenschutzmittel auf die Haut auftragen! Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen!
- Nachts und morgens lüften, tagsüber Räume abdunkeln
- Zur Abkühlung: kühle Dusche nehmen, oder feuchtkühle Kompresse auf Stirn und Nacken legen
- Leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben tragen, am besten aus Baumwolle
- Kinder zwischen 11 und 15 Uhr nicht im Freien spielen lassen

Hintergrund

Der DWD differenziert zwischen zwei Stufen der thermophysiologischen Wärmebelastung: starke Wärmebelastung und extreme Wärmebelastung.

- Starke Wärmebelastung wird bei einer über mehrere Tage andauernden Wetterlage empfunden, die mit intensiver Sonneneinstrahlung, hohen Lufttemperaturen (um 29 Grad Celsius im Schatten), erhöhter relativer Luftfeuchte und geringer Windbewegung verbunden ist. Die Gefühlte Temperatur liegt bei mehr als 32 Grad Celsius.
- Extreme Wärmebelastung wird bei einer über mehrere Tage andauernden stabilen Wetterlage empfunden, für die eine intensive Sonneneinstrahlung, extrem hohe Lufttemperaturen (um 35 Grad im Schatten), erhöhte relative Luftfeuchte, geringe Windbewegung sowie eine geringe nächtliche Abkühlung charakteristisch sind. Die Gefühlte Temperatur liegt hier bei mehr als 38 Grad Celsius.

Gefährdete Personengruppen:

- ältere und pflegebedürftige Menschen
- Säuglinge und Kleinkinder

- Menschen unter bestimmter medikamentöser Behandlung (wie Beruhigungsmittel, entwässernde und blutdrucksenkende Medikamente)
- chronisch Kranke (zum Beispiel mit neurologischen Krankheiten, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Infektionskrankheiten)
- Menschen mit Fieber
- Konsumenten von Alkohol und psychoaktiv wirkenden Drogen
- Menschen mit Behinderung
- Menschen, die im Freien arbeiten oder Sport treiben

Bei folgenden Symptomen Rettungsdienst/Notarzt alarmieren:

- heftige Kopfschmerzen
- unstillbares Erbrechen
- sehr hohe Körpertemperatur (mehr als 39 Grad Celsius)
- plötzliche Verwirrtheit
- Krampfanfall
- Bewusstseinsstrübung
- Kreislaufschock
- Bewusstlosigkeit