

## ALLGEMEINE HINWEISE

### WAS TUN BEI GROSSER HITZE?



Kühlere  
Morgen- oder  
Abendstunden für  
Aktivitäten  
(z. B. Einkauf)  
nutzen.



Keinen  
Sport betreiben,  
nicht körperlich  
anstrengen.



Räume ganz  
früh und in der  
Nacht lüften, tags-  
über abdunkeln.



Leichte,  
luftdurchlässige,  
den Körper bedeckende  
Kleidung tragen (Baum-  
wolle, Leinen oder Mikro-  
faser sind besonders  
atmungsaktiv.).

Einen  
kühlen oder  
schattigen Platz  
aufsuchen –  
vor allem zur  
Mittagszeit!



Nasse Tücher  
aufhängen, da die  
Verdunstung einen  
Kühleffekt hat.

Im Freien:  
Sonnencreme, Sonnen-  
brille und Kopfbedeckung  
tragen, denn das Gehirn  
ist durch Überhitzung  
besonders  
gefährdet.



### MEDIKAMENTE UND GROSSE HITZE

Hitze kann die Wirkung von  
Arzneimitteln verändern.



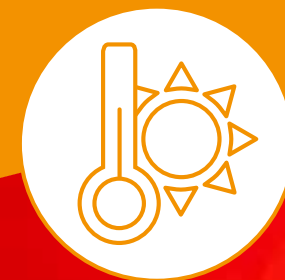
- Besprechen Sie mögliche erforderliche Anpassungen von Medikamentenplänen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, denn manche Medikamente können ...
  - ... das Schwitzen vermindern.
  - ... die Körpertemperatur beeinflussen.
  - ... die Gefäße verengen.
  - ... zum Verlust von Flüssigkeit führen.
- Achten Sie auf die Aufbewahrungshinweise am Beipackzettel.

### TIPPS ZUR ABKÜHLUNG

- Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken geben.
- kühle, aber keine kalten Duschen oder (Fuß-)Bäder
- Die Haut mit einem nassen Schwamm befeuchten oder mit Wasser aus einer Sprühflasche besprühen, ohne sich danach abzutrocknen – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.
- Verwenden Sie einen Fächer.

# BRENNPUNKT HITZE

WIE SIE SICH UND ANDERE  
ZU HAUSE SCHÜTZEN KÖNNEN



**Ab wann ist Hitze gefährlich?**

Wenn die Temperatur am Tag auf oder über 30°C steigt und nachts nicht unter 20°C fällt und wenn eine Hitzewelle über mehrere Tage anhält.



**Füreinander sorgen – besonders bei Hitze**

Achten Sie auf Ihre Nachbar\*innen, Freund\*innen und Angehörige, insbesondere, wenn diese zu einer der besonders gefährdeten Gruppen zählen und alleine leben.



**HITZEERKRANKUNGEN**

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich. Rufen Sie unverzüglich die Rettung (144) bei folgenden Symptomen:

- wiederholtes, heftiges Erbrechen
- plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit
- sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C, gemessen im Mund)
- Krampfanfall
- Kreislaufschock
- heftige Kopfschmerzen
- trockene, heiße Haut



**Ist die Person ansprechbar?**

Bieten Sie ihr Wasser zum Trinken an und bringen Sie sie an einen kühlen, schattigen Ort.

**Ist die Person verwirrt, nicht ansprechbar, bewusstlos oder hat einen Herzstillstand?**

Rufen Sie **SOFORT** die Rettung unter 144!



**Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:**

- Kühlen Sie die Person durch kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
- Fächern Sie ihr energisch Luft zu.
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung: Person in stabile Seitenlage bringen, um eine freie Atmung sicherzustellen.
- Atmet die Person nicht und hat keinen erkennbaren Herzschlag: Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage durch möglichst erfahrene/n Ersthelfer/in



**TRINKEN BEI GROSSER HITZE**

- Schon vor dem Durst trinken!
- Am besten viel Mineralwasser trinken – mindestens 1,5 bis 3 Liter täglich. Leitungswasser ist nicht zu empfehlen, da es zu wenige Elektrolyte enthält!
- Auch geeignet sind Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.
- Besonders Babys und Kleinkinder oft zum Trinken animieren
- Ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren.



**ESSEN BEI GROSSER HITZE**

- Essen Sie keine großen Portionen, sondern öfters kleine Portionen.
- Essen Sie wenig fette Speisen und wenig Fleisch.
- Essen Sie viele Früchte und Gemüse, nicht zu heiße Suppen und Salate.
- Essen Sie Speisen mit einem hohen Wassergehalt.