

HITZE UND GESUNDHEIT

WAS SIE AN HEISSEN TAGEN BEACHTEN SOLLTEN

INFORMATION FÜR UNSERE PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Liebe Patientin, lieber Patient,

30 Grad und mehr, die Luft ist warm und feucht und selbst im Schatten sind die Temperaturen schwer zu ertragen. Bei Hitze kämpft unser Körper. Er versucht Wärme loszuwerden, schwitzt und verliert dabei viel Flüssigkeit.

Welche Folgen Hitze haben kann, lesen Sie in dieser Patienteninformation. Außerdem haben wir Ihnen bewährte Tipps zusammengestellt, wie Sie sich vor den Gefahren durch Hitze schützen können und besser durch Hitzewellen kommen.

GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON HITZE

Hitze kann zu verschiedenen Beschwerden führen:

- Hautausschlag durch Schwitzen
- Wassereinlagerungen in Unterschenkeln und Knöcheln
- Schwindel oder kurze Bewusstlosigkeit
- Muskelkrämpfe, etwa nach sportlicher Aktivität
- Schlaf-Beeinträchtigungen
- Hitze-Erschöpfung: Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur normal oder unter 40 Grad
- Hitzschlag: Körpertemperatur über 40 Grad, gestörtes Bewusstsein, möglicherweise Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck
- Erkrankungen der Atemwege können schlimmer werden, Nierenerkrankungen können auftreten
- Gefahr von Thrombosen und Herzinfarkten steigt



<https://gesund.bund.de/hitze-und-gesundheit>



<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

WAS SIE BEI HITZEWELLEN FÜR IHRE GESUNDHEIT TUN KÖNNEN – SECHS TIPPS

- 1. Viel Trinken:** Zum Beispiel Mineralwasser, Saftschorlen oder Kräutertees. Das ist vor allem für ältere Menschen wichtig, weil sie weniger Durst verspüren, oder auch Mal vergessen, etwas zu trinken. Achten Sie darauf, dass die Getränke nicht eiskalt sind, denn sehr kalte Getränke belasten den Körper zusätzlich. Verzichten Sie auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke.
- 2. Leichte Kost:** Ideal sind Obst, Gemüse oder leicht verdauliche Speisen. Salzhaltige Lebensmittel, wie Brühe oder Salzstangen, liefern dem Körper wichtige Mineralien.
- 3. Abkühlung:** Eine lauwarme Dusche, ein Fußbad oder ein feuchtes Tuch auf Stirn, Nacken oder Armen tut gut.
- 4. Fenster schließen:** Lüften Sie Ihre Wohnung am besten nur morgens oder abends, wenn es kühler ist als am Tag.
- 5. Sonne meiden:** Körperliche Anstrengung im Freien ist nur in den Morgen- und Abendstunden ratsam. Kinder im Kinderwagen oder pflegebedürftige Menschen im Rollstuhl sollten ausschließlich im Schatten stehen.
- 6. Medikamente:** Einige Medikamente können die Wärme-regulation des Körpers beeinflussen oder den Flüssigkeitsverlust verstärken (z. B. Entwässerungstabletten, Schilddrüsenhormone). Womöglich passt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt deswegen bei Hitze die Dosis an. Wichtig: Setzen Sie Ihre Medikamente nicht eigenmächtig ab oder ändern Sie nicht selbst die Dosis. Lassen Sie sich bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness ärztlich beraten. Bei einigen Krankheiten, wie Herzschwäche, ist es ratsam, die Trinkmenge mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu besprechen.

Mit freundlichen Grüßen von Ihrem Praxisteam