

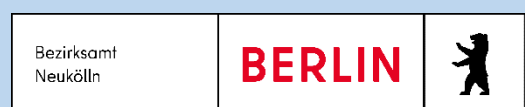
Schutz vor Hitze in Neukölln

Gesund den Sommer genießen

Für **die Bürgerinnen und Bürger Berlin-Neuköllns**

Mit dieser Broschüre erhalten Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zu sommerlicher Hitze, praktische Tipps und Hilfestellungen.

Gesundheitsamt Neukölln
Tel. (030) 90 239 1280
geshyg@bezirksamt-neukoelln.de



Vorwort

Liebe Neuköllnerin, lieber Neuköllner,

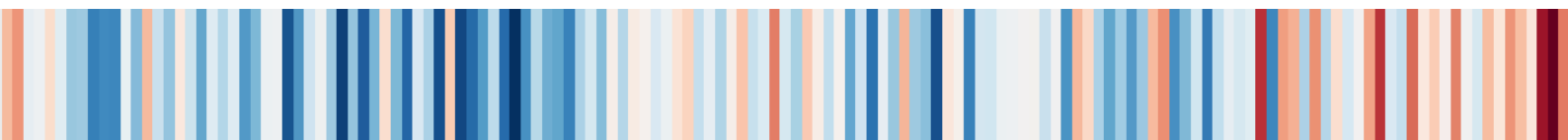
die Anzahl sommerlicher Hitzetage nimmt seit einigen Jahren spürbar zu. Im städtischen Raum ist die Wärmebelastung besonders groß. Steigen die Temperaturen auf über 30°C an oder kühlt sich die Luft nachts nicht mehr deutlich ab, stellt dies eine Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick darüber geben, worauf Sie an Hitzetagen achten sollten.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und unbeschwerten Sommer!

Ihr Gesundheitsamt Neukölln

Berlin Neukölln, Juli 2022

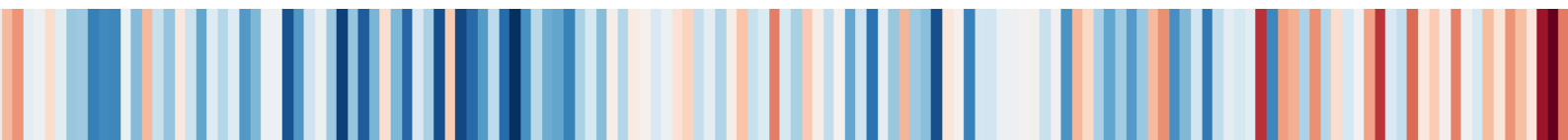


INHALT UND AUFBAU DIESER BROSCHÜRE

Auf den Seiten 4 und 5 der Broschüre finden Sie eine Schnellübersicht über **Maßnahmen zum Schutz Ihrer Gesundheit** bei Hitze.

Die Seiten 6 bis 8 richten sich an Menschen, die einer **Risikogruppe für hitzebedingte Erkrankungen** angehören.

Ab Seite 8 finden Sie Informationen zu **hitzebedingten Erkrankungen und Erste-Hilfe-Maßnahmen**.



In Kürze: Die wichtigsten Tipps bei Sommerhitze

Ausreichend trinken, auch ohne Durstgefühl.

Besonders gut sind Wasser, leichte Fruchtsaftchorlen oder Kräutertee. Um auch den Salzverlust durch das vermehrte Schwitzen auszugleichen, sind auch eine Gemüsebrühe oder ein alkoholfreies Bier geeignet. Vermeiden Sie Kaffee, Alkohol und stark gezuckerte Getränke. Empfohlen werden etwa 0,5 - 2 Liter zusätzlich zur üblichen Trinkmenge.

- ! Sollte bei Ihnen eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) festgestellt worden sein, besprechen Sie die erhöhte Flüssigkeitsaufnahme zunächst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Kleine und leichte Mahlzeiten sind bei Hitze optimal.

Obst, Gemüse und Salat enthalten viel Wasser und sind daher empfehlenswert.

Achtung Hitzefalle: parkende Autos!

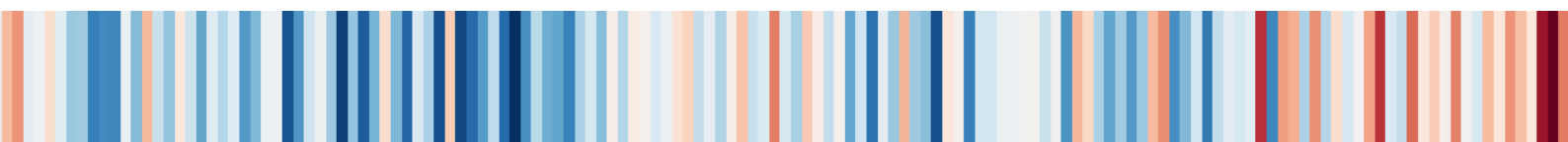
Lassen Sie keine Kinder, schutzbedürftige Menschen oder Tiere allein im Auto - auch nicht für kurze Zeit.

Für Kinder und erwachsene Menschen, die sich nicht selbst aus dem Auto befreien können, kann das Auto auch in wenigen Minuten zu einer tödlichen Falle werden. Dies gilt in gleichem Maße auch für Tiere. Der Innenraum eines Autos kann sich in der Sonne auf bis zu 70°C aufheizen. Auch die Fenster aufzulassen, reicht nicht aus.

- ! Sollte Ihnen bei warmen Temperaturen ein parkendes Auto auffallen, in dem sich kleine Kinder, hilfebedürftige Menschen oder Hunde ohne die Begleitung eines weiteren Erwachsenen aufhalten, versuchen Sie, die Fahrerin oder den Fahrer des Wagens ausfindig zu machen.
Dauert dies zu lang, rufen Sie die Polizei oder die Feuerwehr.

Lockere und luftige Kleidung macht Hitze erträglicher.

Besonders geeignet sind Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen. Tragen Sie bevorzugt helle Kleidung. Diese heizt sich weniger auf als dunkle.



Ein schattiges Plätzchen suchen!

Ohne direkte Sonneneinstrahlung sind Sie weniger gefährdet. Schützen Sie sich und Ihre Kinder im Freien durch eine Kopfbedeckung.

Sie sind sportlich unterwegs? An Hitzetagen eignen sich die kühleren Morgen- und Abendstunden.

Körperlich anstrengende Tätigkeiten wie Sport oder Einkäufe sollten Sie, wenn möglich, morgens bis etwa 11:00 oder abends ab etwa 17:00 erledigen. Dies gilt vor allem bei hoher Luftfeuchtigkeit und hoher Ozonbelastung.

Lüften? Ja, nachts und frühmorgens. Tagsüber gilt: Fenster zu, Räume verdunkeln.

Besonders wirkungsvoll sind außenliegende Rollläden und Fensterläden. Sind diese nicht vorhanden, schützen Sie sich mit Jalousien und Vorhängen.

Abkühlung für Ihren Körper - aber richtig!

Zum Abkühlen eignen sich zum Beispiel kühle Fußbäder oder Wassersprays. Auch leichte Luftbewegungen durch einen Ventilator oder einen Fächer sind hilfreich.

Aber: Aufenthalte in stark klimatisierten Räumen überfordern die körpereigene Temperaturregulation durch die starken Temperaturwechsel beim Betreten und Verlassen des Raums. Gefährlich für Ihr Herz ist auch ein Sprung ins zu kalte Wasser ohne vorherige Abkühlung.

Medikamente sonnengeschützt lagern.

Die meisten Medikamente verlieren bei Wärme und direkter Sonneneinstrahlung ihre Zuverlässigkeit. Gleiches gilt für SARS-CoV-2-Schnell- und Selbsttests. Lagern Sie Ihre Medikamente geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung in Ihrer Wohnung.

Ein Blick über den Nachbarzaun:

Haben Sie allein lebende Nachbarinnen oder Nachbarn, die eventuell Hilfe benötigen?



Foto: Gerd Altmann

Warum eine Warnung vor Wärme?

Die Sommer werden immer wärmer. Im Rekordsommer 2018 mit der lang anhaltenden Hitzeperiode starben in Deutschland fast 9 000 Menschen an den Folgen der Wärmebelastung. Da versiegelte Flächen und Baumaterialien Wärme gut speichern, sind dicht bebaute Städte wie Berlin besonders stark von Hitzewellen betroffen.

Bis zu einem gewissen Grad ist der Mensch in der Lage, sich an Wärme anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit stößt an ihre Grenzen, wenn die Temperaturen zu hoch sind oder man direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt ist. Auch eine hohe Luftfeuchtigkeit und Windstille sorgen dafür, dass die körpereigene Wärmeregulierung nicht mehr ausreichend gut funktioniert.

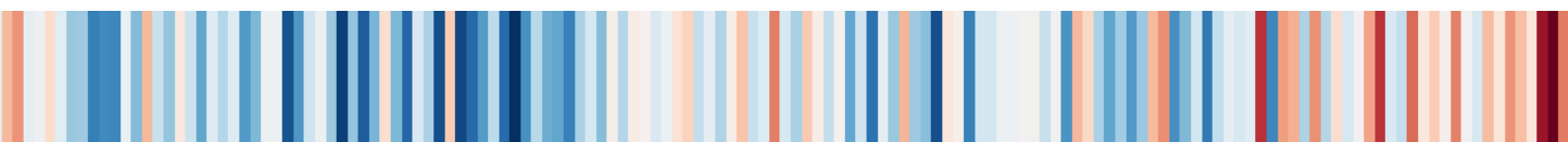
Hinweise für besonders gefährdete Gruppen

Manche Personengruppen sind stärker durch Hitze gefährdet als die allgemeine Bevölkerung. Dazu gehören:

- ❖ Menschen mit Vorerkrankungen
- ❖ Seniorinnen und Senioren
- ❖ Kinder
- ❖ im Freien arbeitende Personen
- ❖ Menschen, die auf der Straße leben

Menschen mit Vorerkrankungen

In besonderem Maße gefährdet sind chronisch Kranke mit Herz-Kreislauf-Problemen, neurologischen Erkrankungen oder Behinderungen. Hitzestress wirkt sich belastend auf das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem aus. Dadurch kann es bei Menschen mit einer entsprechenden Vorerkrankung zu hitzebedingten Noffällen kommen. Außerdem nehmen chronisch Erkrankte oftmals Medikamente ein, die zu einer vermehrten Ausscheidung von Wasser führen, den Blutdruck senken oder als Nebenwirkung das Durstgefühl mindern. Sollte dies auf Sie zutreffen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Menschen, die sich aufgrund körperlicher oder kognitiver Einschränkungen nicht selbständig schützen können, sind ebenfalls besonders gefährdet und benötigen an Hitzetagen besondere Aufmerksamkeit durch die betreuenden Personen und uns Mitmenschen.

Seniorinnen und Senioren

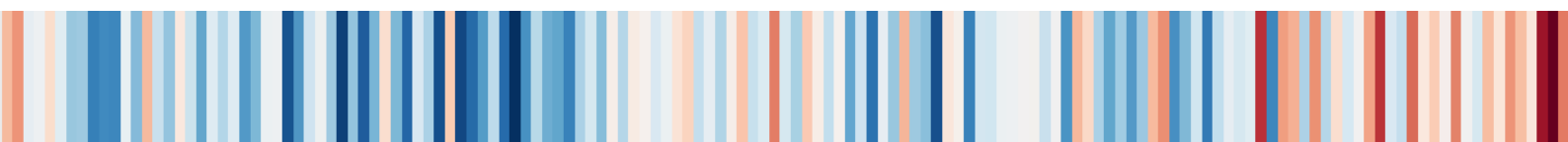
Im Alter lässt das Durstgefühl stark nach, daher trinken viele Seniorinnen und Senioren zu wenig. Dies stellt bei Hitze ein gesundheitliches Risiko dar, da Hitze zu einer vermehrten Schweißbildung führt und damit zu einem zu großen Verlust an Wasser und Mineralstoffen. Seniorinnen und Seniorinnen haben oft chronische Erkrankungen wie zum Beispiel des Herzens. Viele nehmen Medikamente ein, die die körpereigene Wärmeregulation beeinträchtigen können. Ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt ist dann sinnvoll, um sich rechtzeitig auf den Sommer einzustellen. Sind die Seniorinnen und Senioren in ihrer Mobilität eingeschränkt, fehlt ihnen die Möglichkeit, einen kühlen Rückzugsort aufzusuchen, wenn sich ihre Wohnung zu stark aufheizt.

Kinder

Bis zur Pubertät haben Kinder eine geringere Schweißproduktion als Erwachsene. Damit ist ihre Möglichkeit eingeschränkt, ihre Körpertemperatur durch Schweißbildung zu regulieren. Daher sollten die Mittagsstunden nicht mit Sport verbracht werden. Als Spielplatz bieten sich jene mit Wasserspielen an. Babys und Kleinkindern sollten keiner direkten Sonnenausstrahlung ausgesetzt werden. Im Kinderwagen eignen sich Sonnensegel oder Sonnenschirme, die am Kinderwagen befestigt werden können. Nicht geeignet sind Tücher über dem Kinderwagen, denn diese verursachen einen Hitzestau und verhindern zudem, dass die Eltern ihr Kind beobachten und rechtzeitig auf Überhitzung reagieren können. Auf keinen Fall sollten Kinder oder andere hilfebedürftige Personen (und auch keine Haustiere) bei Hitze im Auto gelassen werden. In der Sonne heizt sich das Auto so schnell auf, dass selbst während kurzer Erledigungen gesundheitliche Beeinträchtigungen bis hin zum Tod möglich sind.

Im Freien arbeitende Personen

Wer kennt es nicht: Es ist heiß, und auf der Arbeit sinkt die Leistungsfähigkeit. In Büros wird oftmals mit Verdunkelung der Fenster und Ventilatoren Erleichterung verschafft. Berufsgruppen, deren Arbeitsplatz im Freien liegt, sind zusätzlich zur Hitze auch der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sollten hier für verschattete Orte sorgen, ausreichend



Getränke bereitstellen und soweit möglich die Arbeitszeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen. Neben der Hitze sind diese Berufsgruppen auch von einem erhöhten Hautkrebsrisiko betroffen. Hier ist es wichtig, dass die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber niedrigschwellig entsprechende Schutz- und Früherkennungsmaßnahmen anbieten.

Menschen, die auf der Straße leben

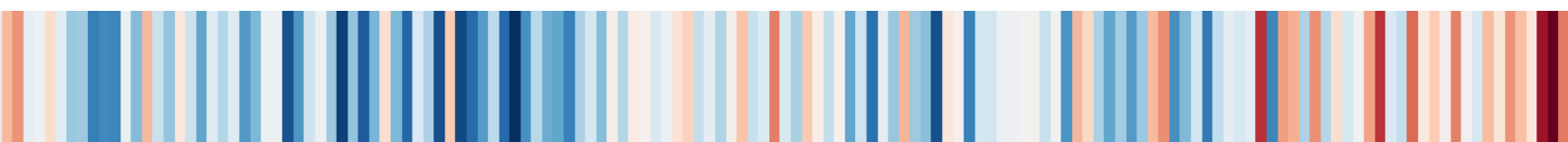
Besonders Menschen, die sich tagtäglich auf der Straße aufhalten und über keinen Rückzugsort verfügen, sind extremen Temperaturen stark ausgesetzt.

Sprechen Sie Menschen an, die sich ungeschützt in der Sonne aufhalten und von denen anzunehmen ist, dass sie sich dort ständig aufhalten. Fragen Sie sie, ob sie Hilfe benötigen und ob sie ausreichend Wasser oder andere geeignete Getränke zu sich genommen haben. Sofern bei der Ansprache der Menschen keinerlei Reaktion erfolgt, setzen Sie einen Notruf (Rufnummer 112) ab, sorgen Sie für Schatten und leisten weitere Erste-Hilfe (beengende Kleidung öffnen, Schocklage, stabile Seitenlage, etc.).

Hitzebedingte Erkrankungen

Die normale Körpertemperatur eines Menschen liegt bei etwa 37°C. Der Körper ist dauerhaft damit beschäftigt, diese Temperatur konstant zu halten, unabhängig von der Umgebungstemperatur. Bei Kälte produziert er unter anderem Wärme durch Muskelzittern, bei warmen Außentemperaturen bildet er Schweiß. Durch die Verdunstung des Schweißes an der Luft entsteht Kälte, durch die die Körpertemperatur auch bei warmen Umgebungstemperaturen konstant gehalten wird. Bei hoher Luftfeuchtigkeit kann nur wenig Schweiß verdunsten, weil Luft nur eine begrenzte Menge Wasser aufnehmen kann. Aus diesem Grund ist feucht-warmes Wetter schwerer erträglich als trockene Hitze.

Wenn die körpereigene Temperaturregulation nicht mehr ausreicht oder aufgrund von Risikofaktoren beeinträchtigt ist, können Hitzeerkrankungen entstehen, die im schlimmsten Fall tödlich verlaufen.



Erste Hilfe bei Hitzenotfällen in Kürze:

- Person der direkten Sonnenstrahlung entziehen
- Flüssigkeitszufuhr in kleinen Schlucken (nicht bei Bewusstlosigkeit)
- Person ist ansprechbar: Schocklage (flache Rückenlagerung mit erhöhten Beinen)
- Person ist nicht ansprechbar: stabile Seitenlage
- Beengende Kleidung öffnen
- Frischluftzufuhr
- **Notruf absetzen (112)**

Hitzekrampf

Bei Hitzekrämpfen ist die Körpertemperatur zunächst nicht erhöht. Es entsteht jedoch ein Mangel an Wasser und Salzen durch vermehrtes Schwitzen. Symptome sind Muskelschmerzen und Muskelkrämpfe, das Gefühl von Schwäche, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Wichtige Maßnahmen beim Hitzekrampf:

Sofort alle Aktivitäten einstellen und einen kühlen Ort aufsuchen. Es sollte ein elektrolythaltiges Getränk zu sich genommen werden. Bessern sich die Beschwerden nicht innerhalb einer Stunde, sollte eine Ärztin oder ein Arzt hinzugezogen werden.

Hitzeerschöpfung

Auch die Hitzeerschöpfung ist die Folge eines Flüssigkeitsmangels. Hier ist jedoch die Körpertemperatur erhöht und der Blutdruck fällt ab. Mögliche Symptome sind eine zunehmende Schwäche, Hautblässe, kalter Schweiß, Schwindel und Übelkeit. Es kann auch zu Schüttelfrost, Muskelkrämpfen und Verwirrungszuständen kommen. Eine Bewusstlosigkeit ist möglich.

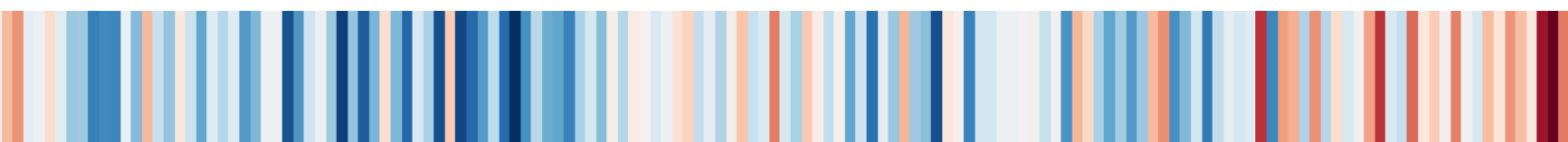
Wichtige Maßnahmen bei einer Hitzeerschöpfung:

Alle Aktivitäten einstellen und einen kühlen Ort aufsuchen. Den Körper mit kühlem Wasser oder kühlen Tüchern abkühlen. Elektrolytreiche Getränke anbieten, sofern die Person bei Bewusstsein ist. Bessern sich die Beschwerden nicht innerhalb einer Stunde, sollte eine Ärztin oder ein Arzt hinzugezogen werden.

Ist die Person bei Bewusstsein: Legen Sie sie in die Schocklagerung (flach auf dem Rücken und Beine hochlagern).

Ist die Person nicht mehr ansprechbar: Legen Sie sie in die stabile Seitenlage.

In beiden Fällen betätigen Sie bitte den Notruf (Rufnummer 112).



Hitzschlag

Der Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall. Es besteht Lebensgefahr!

Beim Hitzschlag versagt die Wärmeregulation des Körpers, durch hohe Temperaturen und oftmals körperlicher Anstrengung. Die Körpertemperatur steigt auf bis zu 41°C, oftmals innerhalb sehr kurzer Zeit. Die Haut ist heiß und trocken, der Patient klagt über Kopfschmerzen, ist unruhig oder verwirrt, eine Bewusstlosigkeit ist möglich.

Wichtige Maßnahmen bei einem Hitzschlag:

Notruf (Rufnummer 112). Die Person an einen kühlen Ort bringen. Den Körper mit kalten Tüchern kühlen, enge Kleidung öffnen. Sofern sie bei klarem Bewusstsein ist, trinken lassen. Bei eingeschränktem Bewusstsein keine Getränke anbieten, es besteht dann Erstickungsgefahr.

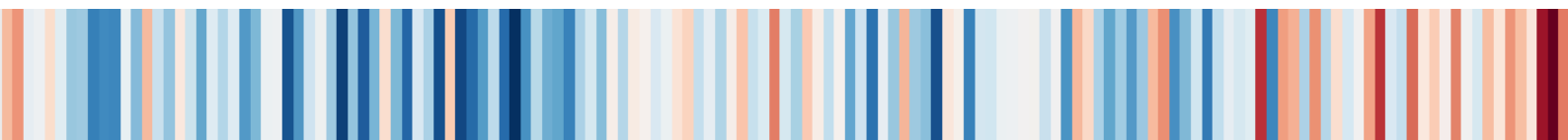
Sonnenstich

Der Sonnenstich entsteht durch direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf. Es kommt zu einem Wärmestau im Gehirn und einer Reizung der Hirnhäute. Insbesondere Kinder und Menschen mit dünnen Haaren sind gefährdet. Typisch sind starke Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Übelkeit und ein hochroter heißer Kopf, während die Haut des Körpers kühl ist. Die Person ist oftmals unruhig, eine Bewusstlosigkeit ist möglich. Die Symptome können auch zeitversetzt auftreten, wenn die Person bereits keiner direkten Sonneneinstrahlung mehr ausgesetzt ist.

Wichtige Maßnahmen bei einem Sonnenstich:

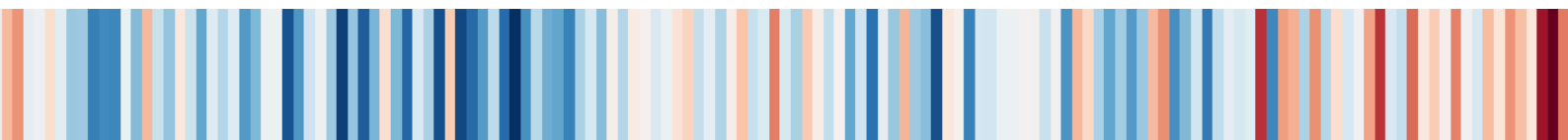
Bei Bewusstseinsstörungen oder wenn sich der Zustand nicht schnell bessert: Notruf (112).

Die Person an einen schattigen Ort bringen, mit leicht erhöhtem Kopf und Oberkörper lagern. Kalte Umschläge auf Kopf und Nacken. Sofern sie bei klarem Bewusstsein ist, trinken lassen. Bei eingeschränktem Bewusstsein keine Getränke anbieten, es besteht dann Erstickungsgefahr.



Weitere Informationen zum Thema Hitze

- Informationen zu Hitze und Gesundheit in leichter Sprache:
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/leichte-sprache/>
- Weitergehende Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>
- Aktuelle Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes, auch als Newsletter bestellbar:
<https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html>
- Wer es etwas genauer wissen möchte: Die Seite des Umweltbundesamtes:
<https://www.umweltbundesamt.de/daten/umwelt-gesundheit/gesundheitsrisiken-durch-hitze#indikatoren-der-lufttemperatur-heisse-tage-und-tropennachte>
- Die Seite des Gesundheitsamts Neukölln zum Thema Hitze und Gesundheit (im Aufbau)
<https://www.berlin.de/ba-neukoelln/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/hygiene-und-umweltmedizin/artikel.274791.php>
- Klimastreifen-Grafik am Seitenende, auch verfügbar für jedes andere Land:
<https://showyourstripes.info/s/europe/germany/all>



Bezirksamt
Neukölln

BERLIN



Bezirksamt Neukölln
Gesundheitsamt
Fachbereich
Infektionsschutz und
umweltbezogener
Gesundheitsschutz
Tel. (030) 90 239-1280
[geshyg@bezirksamt-
neukoelln.de](mailto:geshyg@bezirksamt-neukoelln.de)