

Sommerhitze – Was ist zu tun? Informationen für die Bevölkerung

Für gesunde Erwachsene gibt es in Deutschland auch bei längeren Hitzeperioden bei normaler Lebensführung und ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme keine gesundheitlichen Gefahren. Ältere Personen und Menschen mit eingeschränkter Anpassungsfähigkeit können aber durch Hitze in Gefahrensituationen geraten. Es ist deshalb anzuraten, sich bei Hitzewarnungen entsprechend zu verhalten, vor allem, wenn ein erhöhtes Risiko besteht.

Welche Gesundheitsrisiken entstehen bei großer Hitze?

Große Hitze belastet den Körper. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung bestehender Krankheiten, Hitzekrämpfe und ein Hitzschlag können die Folge sein. Diese Warnzeichen des Körpers müssen Sie ernst nehmen: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, ein ungewohntes Unruhegefühl. Ein erhöhtes Risiko besteht für Säuglinge und kleine Kinder, Personen mit einer psychischen Krankheit, behinderte Menschen oder chronisch kranke Personen, besonders bei Herzkrankheit oder Bluthochdruck, und vor allem für ältere, pflegebedürftige Menschen.

Warum besteht für ältere Menschen ein erhöhtes Risiko ?

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab. Ältere Menschen trinken deswegen oft weniger. Dadurch verringert sich die Schweißmenge und vermindert damit eine Möglichkeit der Wärmeabgabe. Auch nimmt die Fähigkeit zu schwitzen im Alter ab. Grunderkrankungen können zu eingeschränkter Beweglichkeit und damit ebenfalls zu mangelnder Wärmeabgabe führen. Bestimmte Medikamente, insbesondere Psychopharmaka können die körpereigene Temperaturregelung beeinträchtigen oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen. Steigt die Körpertemperatur über 41 Grad, können Verwirrtheit und Bewusstseinsstrübung hinzukommen. In diesem Zustand sind Sie nicht mehr in der Lage, sich der Hitze anzupassen. Sie brauchen dann dringend Hilfe.

Was können Sie bei einer Hitzewelle tun?

Schützen Sie sich vor der Hitze

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport.
Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Glas eines kühlen, alkoholfreien Getränks.
- Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten.
- Tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.

Trinken Sie reichlich und essen Sie auch etwas

- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke - auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker - sie können den Körper austrocknen.
- Meiden Sie sehr kalte Getränke - sie können zu Magenbeschwerden führen. Essen Sie möglichst verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten.

Kühl bleiben

- Bleiben Sie in einem möglichst kühlen Raum.
- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine kühle Dusche oder ein kühles Bad.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (Baumwolle).

Hitzschlag - eine ernste Gefahr

Ein Hitzschlag entsteht, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Zeichen eines Hitzschlags sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich! Verständigen Sie sofort einen Arzt! Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseins-eintrübung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken.

Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Worauf ist bei häuslicher Pflege älterer Personen zusätzlich zu achten?

Im Raum

- Kontrollieren Sie die Raumtemperaturen morgens zwischen 8.00 und 10.00 Uhr, mittags gegen 13.00 Uhr und abends nach 22.00 Uhr. Die Raumtemperatur sollte 26 Grad nicht übersteigen.
- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Reduzieren Sie künstliche Beleuchtung und Elektrogeräte als Wärmequelle.
- Hängen Sie feuchte Tücher im Zimmer auf.
- Vermeiden Sie einen Hitzestau durch Bekleidung und Bettwäsche. Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.

Trinken und Essen

- Halten Sie verschiedene kühle (nicht kalte) Getränke bereit: z. B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser, Leitungswasser. Meiden Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Tee. Wenn unbedingt Kaffee oder Tee gewünscht wird, dann nur in stark verdünnter Form.

- Bieten Sie so oft wie möglich Flüssigkeit zum Trinken an, am besten in jeder Stunde ein bis zwei Gläser. Die tägliche Trinkmenge sollte wenigstens 1,5 bis 2 Liter betragen.
- Bei Fieber erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf des Körpers um etwa einen halben Liter für jedes Grad, um das die Körpertemperatur 37 Grad übersteigt (Beispiel: Körpertemperatur 38 Grad = ein halber Liter zusätzliche Trinkmenge pro Tag). Geben Sie entsprechend mehr zu trinken.
- Bei starkem Schwitzen sollten Sie darauf achten, den Salzverlust auszugleichen. Verwenden Sie natriumhaltiges Mineralwasser (>20mg/l), um einem Natriumverlust infolge starken Schwitzens vorbeugen zu können.
- Generell sollten Sie natriumarme Getränke wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee etc. nur dann reichen, wenn eine ausreichende Kochsalzzufuhr auf anderem Wege gesichert ist.
- Bieten Sie leichte Kost an: Viel Gemüse, Salate, wasserreiches Obst.
- Vermeiden Sie schwer bekömmliche Speisen, wie z.B. Wurstplatten.
- Kühlen Sie Lebensmittel oder brauchen Sie diese schnell auf! Angebrochene Packungen (z.B. Joghurt, Flüssignahrung) oder angebrochene Fruchtsafflaschen etc. können bei großer Hitze schnell verderben, weil der darin enthaltene Zucker bei Hitze auch das Bakterienwachstum fördert. Sie können so beispielsweise zu Durchfallerkrankungen führen.

Weitere pflegerische Maßnahmen

- Benutzen Sie eine kühlende Körperlotion, evtl. ein Thermalwasserspray.
- Bereiten Sie ein kaltes Fußbad.
- Kontrollieren Sie täglich, bei großer Hitze auch mehrmals täglich, Körpertemperatur (möglichst mit dem Ohrthermometer). Die Körpertemperatur sollte nicht über 36,9 Grad steigen.
- Achten Sie auf Symptome, die auf eine Überhitzung des Körpers hinweisen wie, Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein. In diesem Fall sollte ein Arzt verständigt werden.
- Wechseln Sie eine durchgeschwitzte Bettwäsche öfter als üblich.
- Benutzen Sie, wenn möglich, eher eine Netzhose mit Einlage anstelle einer Einwegwindel mit Plastikfolie.