

# K L E V E R

...durch die Hitze



## Kleidung

An heißen Tagen sollte man helle, leichte und luftige Kleidung tragen, die bequem ist und nicht zu eng anliegt. Ungünstig sind synthetische Fasern, außer es handelt sich um atmungsaktive Funktionskleidung. Eine Kopfbedeckung ist besonders für ältere Menschen und Kinder, aber auch für Menschen mit wenig Kopfbehaarung wichtig. Sie schützt die Kopfhaut vor schädlicher Sonneneinstrahlung (UV-Einwirkung)

## Lüften

Lüften Sie in den kühleren Tageszeiten, am besten frühmorgens und spätabends oder nachts. Tagsüber sollte man die Fenster und Türen geschlossen halten, um keine aufgeheizte Luft hereinzulassen. Die Räume sollten durch Vorhänge, Rolläden oder Jalousien nach Möglichkeit abgedunkelt werden.

Schaffen Sie "kühle" Räume zum Aufhalten und Abkühlen. Vermeiden Sie Durchzug, um Erkältungen vorzubeugen. Verwenden Sie leichte Bettwäsche oder nur Laken als Zudecke. Erfrischen Sie sich mit kühlen Kompressen im Nacken, einem Wassersprüher oder lassen Sie kühles Wasser über die Handgelenke laufen. Bleiben Sie möglichst in kühlen Räumen!

## Ernährung

Der Flüssigkeitsverlust ist an heißen Tagen größer, als bei normalen Temperaturen. Trinken Sie daher viel und essen Sie Speisen, die dem Körper Wasser zuführen.

Ideale Durstlöscher sind Wasser, Saftschorlen, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Die Getränke sollten normaltemperiert sein. Eiskalte Getränke können zu vermehrtem Schwitzen und Magenbeschwerden führen.

Kaffee und schwarzer Tee sollten nur in geringen Mengen getrunken werden, auf alkoholische Getränke und zuckerhaltige Getränke sollte verzichtet werden.

Nehmen Sie leichte Mahlzeiten ein. Viele kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große. Zu empfehlen sind wasserreiche Obstsorten, Gemüse, Salat sowie Joghurt, Quark, Smoothies, (kalte) Suppen oder Brühe. Vermeiden Sie schwer bekömmliche Speisen.

Achten Sie darauf Lebensmittel zu kühlen und diese nach Anbruch schnell aufzubrechen. Gerade milchhaltige Produkte, aber auch angebrochene Säfte und anderem Speisen sind bei Hitze leicht verderblich und anfällig für Bakterienwachstum (zum Beispiel: Salmonellen). Dies kann zu Durchfallerkrankungen führen.

## Vulnerable Gruppen

Unter vulnerablen Gruppen sind hier besonders Babys, Kinder, ältere Mitmenschen, Wohnungslose aber auch chronisch Kranke sowie Menschen, die schutzlos direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, zu verstehen.

Diese Personengruppen sind in der Hitze und bei direkter Sonneneinstrahlung stärker gefährdet einen Hitzeschaden zu erleiden, als andere. Zu Hitzeschäden zählen Sonnenstich, Sonnenbrand, Sonnenausschlag, Hitzschlag oder ein

sogenannter Hitzekollaps bzw. Hitzekrampf.

**Achtung:** Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe in Armen und Beinen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, ein erhöhter Puls, ein Gefühl der Erschöpfung oder der Unruhe, Verwirrtheit, ein trockener Mund, Fieber (über 39°C) bis hin zu Bewusstlosigkeit können Anzeichen eines Hitzeschadens sein!

Achten Sie daher bei sich und anderen auf diese Warnzeichen und bieten

rechtzeitig Hilfe an oder holen Sie Hilfe! Bieten sie Wasser zum Trinken an. Holen sie Ihre Mitmenschen aus der Sonne und bieten sie einen kühlen Schattenplatz an!

Lassen Sie niemals Kinder, gesundheitlich geschwächte Menschen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück - auch nicht für sehr kurze Zeit! Achten und helfen sie vulnerablen Gruppen

## Ernennen

Meiden Sie die direkte Mittagssonne und -hitze. Falls Sie doch in der Mittagssonne nach draußen müssen, bleiben Sie nach Möglichkeit im Schatten und schützen Sie ihre Haut und ihren Körper.

Verwenden Sie zum Schutz der Haut Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor (Erwachsene: mindestens Lichtschutzfaktor 20, Kinder: mindestens Lichtschutzfaktor 30). Tragen sie eine Kopfbedeckung und - nach Möglichkeit - UV-Kleidung. Siehe auch unter "Verwandte Dienstleistungen"

## Ruhe

Vermeiden Sie an Hitzetagen körperliche Belastungen, insbesondere in den Mittags- und frühen Nachmittagsstunden. Körperlich anstrengende Tätigkeiten sowie sportliche Aktivitäten sollten möglichst am Morgen oder erst am kühleren Abend ausgeübt werden.