



Sommerhitze

Wann wird es gefährlich und wie kann ich mich schützen?



Heiße Tage mit hohen Temperaturen belasten den menschlichen Körper. Dies kann zu Flüssigkeitsmangel führen, bestehende Krankheiten können sich verschlimmern und Hitzekrämpfe oder ein Hitzschlag können die Folge sein.

Welche Warnzeichen sendet der Körper?

Wenn bei Hitze eines oder mehrere der folgenden Symptome auftreten, könnte ein Hitzeschlag drohen:

- Kreislaufbeschwerden
- Muskelkrämpfe
- Bauchkrämpfe
- Übelkeit, Schwindel oder Erbrechen
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Unruhe, Verwirrtheit
- Steifer Nacken
- Erhöhte Temperatur/ Fieber
- Verstopfung.



Wer ist besonders gefährdet?

Manche Personengruppen reagieren besonders empfindlich auf Hitze und sind gefährdeter als andere. Dazu zählen:

- Säuglinge und kleine Kinder
- Personen mit psychischen Erkrankungen
- chronisch kranke Personen (z.B. Herz-/ Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck)
- ältere, pflegebedürftige Menschen.

Sollten Sie oder eine betroffene Person anhaltende Probleme durch die hohen Temperaturen haben, ist der Hausarzt oder den Hausärzten zu informieren.

Unter der Nummer 116117 bekommen Sie auch Rat, wenn die Praxis geschlossen ist oder Sie keinen Hausarzt/ Hausärztin haben.





Wie entsteht ein Hitzeschlag? Auf welche Anzeichen sollte man achten?

Der menschliche Organismus nimmt wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme auf, als er wieder an die Umgebung abgeben kann. Die Körpertemperatur gerät so außer Kontrolle und steigt schnell an.

Mögliche Anzeichen sind:

- ungewöhnliche Unruhe
- heiße, rote, trockene Haut
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Schläfrigkeit
- starkes Durstgefühl
- Verwirrtheit
- Krampfanfälle
- eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.

Nicht verwechseln: Ein Hitzeschlag ist etwas anderes als ein Sonnenstich! Die Ursache für ein Sonnenstich ist längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Kleinkinder sind besonders gefährdet.

Auch ohne große Hitze führt die starke Sonneneinstrahlung zur Reizung der Hirnhäute. Somit ähneln die Symptome eines Sonnenstichs die einer Hirnhautentzündung. Eine Kopfbedeckung hilft!



Ob Hitzeschlag oder Sonnenstich - beides kann lebensgefährlich sein. Ist eine Person bewusstlos, verwirrt und/oder hat zu hohem/zuniedrigen Puls, verständigen Sie bitte den Notruf 112!

Empfehlungen für Angehörige von besonders gefährdeten Menschen

- Um zeitnah Anzeichen der Hitzebelastung zu erkennen, planen Sie häufigere Besuche und/oder Anrufe.
- Erinnern Sie fortlaufend an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Prüfen Sie den Vorrat an Getränken und wasserreichem Gemüse und Obst.
- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur und regulieren sie ggf.
- Empfehlen Sie luftige Kleidung und kühlende Bettwäsche.





Was können Sie tun, um sich zu schützen?

- Nehmen Sie über den Tag ausreichend Flüssigkeit (2-3 Liter) zu sich. Geeignet sind alkoholfreie Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.
- Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen.
- Kühlen Sie Ihren Körper, z.B. mit feuchten Tüchern, lauwarmen Duschen oder einem Fußbad.
- Achten Sie auch auf den UV-Schutz. Tragen Sie eine Kopfbedeckung und leichte, nicht einengende Kleidung. Verwenden Sie eine Sonnencreme/-lotion.
- Lüften Sie Ihre Wohnräume möglichst nur in den früheren Morgen- und in den späten Abendstunden.
- Dunkeln Sie tagsüber die Räumlichkeiten mit Rollos oder Vorhängen ab.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze.
- Körperlich anstrengende Aktivitäten sollten in den Morgenstunden oder im Schatten durchgeführt werden.
- Besprechen Sie ggf. mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin, ob bei hohen Temperaturen die Dosierung der Medikamente geändert werden muss.
- Achten Sie auf die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (www.dwd.de).
- Bitten Sie ggf. Angehörige oder Nachbarn um Unterstützung.



Haben Sie noch Fragen? Dann rufen Sie uns an!

So erreichen Sie das Gesundheitsamt des Ennepe-Ruhr-Kreises:

Schwelm (Hauptstraße 92)
02336 93 -2464

Nebenstelle Witten (Schwanenmarkt 5-7)
02302 922 -209