

PRAKTISCHE HINWEISE BEI EINER HITZEWELLE

Schutz vor der Hitze

- Passen Sie Ihren Tagesablauf an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und verschieben Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch sportliche Betätigungen.
- Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Gläser eines kühlen, alkoholfreien Getränks.
- Halten Sie sich draußen möglichst nur im Schatten auf.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.
- Lassen Sie niemals Kinder, gesundheitlich geschwächte Personen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit. Bedenken Sie, dass die Temperatur im Innern eines geparkten Fahrzeugs schnell über 50 °Celsius steigen kann.

Trinken und Essen

- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke (Wasser, Fruchtsaft, Früchte-/Kräutertees) auch ohne Durst. Durst zeigt einen bereits bestehenden Flüssigkeitsmangel an. Am besten eignen sich lauwarme Getränke zwischen 15-20 °C.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol oder viel Zucker, sie können den Körper austrocknen.
- Essen Sie möglichst mehrere kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten verteilt auf den Tag.
- Obst enthält Wasser und wichtige Mineralien.
- Empfehlenswert ist auch eine kohlenhydratreiche Kost (Hülsenfrüchte, Nudeln, Kartoffeln); fettreiche Mahlzeiten (Fleisch, fetthaltige Wurst) wirken ermüdend.
- Bei mehr als 4 Litern getrunkenen Flüssigkeit am Tag sollte man in seine Getränke eine Prise Kochsalz geben.

Weiteres

- Bleiben Sie in einem möglichst kühlen Raum.
- Lüften Sie nachts und morgens, dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Abkühlung durch eine kühle Dusche oder ein kühles Bad, kalte Fußbäder.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (möglichst aus Baumwolle).
- Gehen Sie sparsam mit Brauchwasser um.

HINWEISE ZUR PFLEGE ÄLTERER PERSONEN

Innenraum

- Die Raumtemperatur sollte 26 °C nicht übersteigen, regelmäßige Kontrolle der Raumtemperatur
- Lüftung der Räume nachts und morgens
- Räume schattig halten: Abdunkeln tagsüber mit Rollläden und Vorhängen, Vorrichtungen gegen die Sonneneinstrahlung müssten von außen angebracht sein, um eine Erhitzung der Räume in Grenzen zu halten
- Künstliche Beleuchtung und Elektrogeräte als Wärmequellen reduzieren
- Feuchte Tücher können im Zimmer aufgehängt werden
- Vermeidung von Hitzestau durch Bekleidung und Bettwäsche. Verwenden Sie leichte Bettwäsche und so wenig Kissen wie möglich und nur Laken zum Zudecken
- Zur Süd- und Südwestseite gelegene Zimmer ohne äußere Sonnenschutzvorrichtungen sind besonders ungünstig
- Klimatisierte Räume sind empfehlenswert

Trinken und Essen

- Verschiedene kühle, nicht kalte, Getränke ständig bereit halten und anbieten: z. B. Kräuter- oder Früchtetees, Mineralwasser, Leitungswasser
- In jeder Stunde ein bis zwei Gläser möglichst trinken lassen
- Eventuell Einfuhrprotokoll führen
- Die tägliche Trinkmenge sollte wenigstens 1,5 bis 2 Liter betragen
- Bei Fieber erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf um etwa einen halben Liter für jedes Grad, um das die Körpertemperatur 37 °C übersteigt (z. B. Körpertemperatur 38 °C = ein halber Liter zusätzliche Trinkmenge pro Tag), somit mehr zum Trinken geben
- Bei starkem Schwitzen sollte der Salzverlust ausgeglichen werden, Verwendung von natriumreichen Mineralwasser (> 20 mg/l), salzhaltige Suppen reichen
- Natriumarme Getränke wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee nur dann geben, wenn eine ausreichende Kochsalzzufuhr auf anderem Weg gesichert ist (Nahrung)
- Leichte Kost anbieten: Gemüse, Salate, wasserreiches Obst
- Vermeiden von schwer verdaulichen Speisen, z. B. gehaltvolle Wurstplatten
- Auf Lebensmittelhygiene achten: Kühlkette einhalten, angebrochene Packungen kühlen, schnell aufbrauchen

Weiteres

- Kühlende Körperlotionen, evtl. Thermalwassersprays, benutzen
- Kühle Fußbäder
- Mehrmals täglich Körpertemperatur messen: 36,9 °C sollte nicht überschritten sein
- Bei folgenden Symptomen behandelnden Arzt verständigen: Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen, trockene und kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur = können Hinweise auf einen Hitzschlag sein
- Regelmäßiges Wechseln der durchgeschwitzten Bettwäsche
- Statt Einwegwindeln mit Plastikfolie eher Netzhosen mit Einlagen benutzen

ALLGEMEINES

- Hitzebelastung geht einher mit erhöhter Kreislaufbelastung (u. a. Anstieg der Herzfrequenz), erhöhter Schweißabgabe, möglicherweise erhöhter Körpertemperatur sowie geringerer körperlicher Leistungsfähigkeit.
- Unter körperlicher Anstrengung sinkt die Hitzetoleranz, wobei der körperliche Trainingszustand eine Rolle spielt.
- Der Zeitbedarf für eine ausreichende Akklimatisierung (Anpassung der körperlichen und nervösen Funktionen an die neuen Umweltbedingungen) ist von Person zu Person unterschiedlich.
- Die Thermoregulation, das heißt die Wärmeabgabe des Körpers in der Hitze, geschieht durch Schwitzen und die hierbei entstehende Verdunstungskälte.
- Mit dem Schweiß verliert der Körper Flüssigkeit und Salz.
- Bei schwerer Arbeit kann der Wasserverlust teilweise bis zu 10 Liter pro Tag betragen, ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte müssen dann zugeführt werden.
- Als Faustregel bezüglich der zu ersetzenden Flüssigkeitsmenge kann man sich an der Urinausscheidung orientieren. Die Urinausscheidung soll mindestens 1 Liter pro Tag betragen. Die Farbe des Urins ist dabei hell; konzentrierter Urin ist dunkelgelb gefärbt und zeigt bereits einen Wassermangel des Körpers an.
- Pro Liter Schweiß verliert der Körper 1 bis 4 Gramm Kochsalz; die einheimische Nahrung gleicht dies in der Regel aus.
- Die Kleidung sollte luft- und feuchtigkeitsthroughlässig sein.
- Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko bei Hitzewellen besteht für Säuglinge, kleine Kinder, Personen mit einer psychischen Krankheit, behinderte Menschen, chronisch kranke Personen, besonders bei Herzkrankheit oder Bluthochdruck, und vor allem für ältere, pflegebedürftige Menschen. Im Alter nimmt das Durstgefühl ab. Auch nimmt die Fähigkeit zu schwitzen im Alter ab. Grunderkrankungen können zu eingeschränkter Beweglichkeit und mangelnder Wärmeabgabe führen.
- Der Mensch fühlt sich bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30-60% am wohlsten. Zu hohe Luftfeuchte behindert die Verdunstung des Körpers und stört so die Thermoregulation. Die Empfindung unangenehm feuchter Wärme bezeichnet man als Schwüle, bei welcher die Wärmeregulation des Organismus sich nicht mehr genügend dem Klima anpassen kann. Bei höheren Lufttemperaturen wird die Schwülegrenze schon bei geringeren Luftfeuchten erreicht.

WÄRMEBEDINGTE ERKRANKUNGEN

Hitzepickel

- Anzeichen: Hautrötung, stecknadelkopfgroße Pickelchen, gelegentlich auch juckende, nässende Bläschen
- Ursache: Reizung der Haut durch salzhaltigen Schweiß
- Behandeln: häufiges Abwaschen der Haut mit kaltem Wasser ohne Seife, Behandlung mit Pudern
- Vorbeugen: leichte, nicht anliegende Kleidung aus Naturfasern tragen

Hitzekrämpfe

- Ursache: Salzverlust des Körpers durch starkes Schwitzens
- Behandeln: viel trinken, Mineralien und Salze ausgleichen

Hitzeschlag

- Anzeichen: Fieber, zeitgleich trockene und heiße Haut, außerdem Benommenheit, schneller Puls, rasche Atmung, manchmal auch Erbrechen mit Krampfanfällen, im Extremfall Bewusstlosigkeit
- Ursache: Wärmestau, bei dem die Hitze des Körpers nicht mehr ausreichend abgegeben wird
- Behandeln: sofortige Abkühlung des Körpers, z. B. durch kaltes Wasser, Eisbeutel usw. Kalte Getränke nur für Personen, die bei Bewusstsein sind. Arzt aufsuchen!
- Vorbeugen: ausreichend trinken, Sonnenschutz

Hitze kollaps

- Anzeichen: Bewusstlosigkeit
- Ursache: Wärmestau im Körper, Versagen des Kreislaufs
- Behandeln und vorbeugen: siehe Hitzeschlag

Sonnenstich

- Anzeichen: Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Fieber, geröteter Kopf, im Extremfall Benommenheit und Krampfanfälle
- Ursache: gefährliche Schwellung des Gehirns durch direkte Sonnenbestrahlung des Kopfes (z. B. bei fehlender Kopfbedeckung)
- Behandeln: Liegen mit leicht erhöhtem Oberkörper, bestenfalls im Schatten oder kühlem Raum, kühlende Umschläge auf den Kopf, bei Bewusstsein schluckweise kalte Getränke. Ärztliche Hilfe erforderlich!

Sonnenbrand

- Symptome: gerötete, heiße, entzündete Haut. Bei Blasenbildung ist die Haut besonders stark geschädigt.
- Ursache: Schädigung der Zellen, Blutgefäße und Elastizität durch zu viel Sonneneinstrahlung auf die Haut.
- Vorbeugen: bedeckende Kleidung, Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor
- Behandeln: viel trinken, Auflage von kühlen Kompressen, mit feuchtigkeitsspendenden Lotionen eincremen. Bei sehr schmerzhaftem, ausgeprägtem Sonnenbrand helfen cortison- oder antihistaminikahaltige Cremes oder Gels, die vom Arzt verschrieben werden. Blasen auf der Haut nicht öffnen. Bei Trübung oder gelbem Blaseninhalt ist eine Infektion anzunehmen, hier unbedingt Arzt aufsuchen!