



Pressemitteilung

Frankfurt, 12. Juli 2022

„Cool“ bleiben bei Hitze

Tipps und Ratschläge für heiße Tage

Der Sommer nimmt an Fahrt auf: In den nächsten Tagen sollen die Temperaturen deutlich ansteigen. Vor allem für ältere und kranke Menschen, aber auch für Kinder kann Hitze belastend sein. Es gilt daher, gesundheitlichen Risiken vorzubeugen und auf sich und andere zu achten.

Trinken, trinken, trinken! Das Wichtigste bei heißen Temperaturen ist, viel zu trinken – am besten Wasser und ungesüßte Tees. Bei bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Herz- und Nierenerkrankungen) muss die optimale tägliche Trinkmenge allerdings mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Da ältere Menschen seltener durstig sind, besteht die Gefahr der Austrocknung und Überhitzung. Hier müssen Familie und andere betreuende Personen besonders aufmerksam sein und auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. Vor einer Hitzewelle ist es sinnvoll, die Hausärztin oder den Hausarzt aufzusuchen, um ggf. eingenommene Arzneimittel auf ihre Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen. Viele Arzneimittel müssen kühl gelagert werden.

Morgens lüften, mittags in geschlossenen Räumen bleiben: Der Alltag sollte den Temperaturen angepasst sein. Dazu gehört, sich in den heißesten Stunden des Tages möglichst an einem kühlen Ort aufzuhalten und körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Erledigungen, Bewegung und Sport sollten in die frühen Morgen- oder späteren Abendstunden verlegt werden. Wichtig außerdem: Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden und Sonnenschutz auftragen, bevor man ins Freie geht. Neben leichter Kleidung hilft auch leichte Ernährung dabei, hohe Temperaturen besser zu ertragen.

Gut gegen Hitze: Mit Leitungswasser getränkte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken legen. Auch kühle Fußbäder und das Eintauchen der Unterarme in kühles Wasser bringen Erleichterung.

Bei Hitzschlag und Hitzekollaps immer die Notärztin bzw. den Notarzt rufen. Benommenheit, Übelkeit, Erbrechen bis hin zu einem Kreislaufkollaps mit Bewusstlosigkeit sind Symptome eines Hitzschlags. Bevor die Ärztin, der Arzt eintrifft, ist es wichtig ist, Betroffene aus der Hitze bzw. Sonne zu bringen, flach zu lagern (mit erhöhten Beinen), mit feuchten Tüchern zu kühlen, Flüssigkeit zu geben - wenn der oder die Betroffene nicht erbricht - und bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage zu bringen.