

Präventionsmaßnahmen im Falle außergewöhnlicher und lang anhaltender Hitze

Extreme Hitze ist für den menschlichen Körper sehr anstrengend. Besonders betroffen von Hitzebelastungen sind Säuglinge, Kleinkinder, ältere und kranke Menschen.

Tipps zur Vermeidung von Gesundheitsschäden

- reichlich, 2 – 3 Liter pro Tag, trinken
- Am besten nehmen Sie Wasser, Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte, Suppen und Brühen zu sich.
- Nicht (oder nur wenig) trinken sollten Sie stark gesüßte, koffeinhaltige und sehr kalte Getränke.
- Sollten Grundkrankheiten vorliegen, ist immer der Arzt zu fragen.
- Mineralien und Salze, die durch starkes Schwitzen verloren gehen, können durch Salzgebäck, gewürzte Gurkenscheiben, viel Gemüse, natriumreiches Mineralwasser und Kochsalz wieder zugeführt werden.
- Wasserreiche Früchte und Gemüse erhöhen die Flüssigkeitszufuhr, liefern Mineralien und Vitamine.
- als Hauptmahlzeit frische Salate essen.
- Achten Sie auf eine erträgliche Raumtemperatur.
- Lüften Sie in den kühlen Morgen-, Abend- und Nachtstunden.
- Lassen Sie Jalousien und Rollläden herunter, um die Sonneneinstrahlung zu mindern.
- Ventilatoren können helfen sich abzukühlen – Vorsicht: Erkältungsgefahr durch Zugluft.
- wärmestrahlende Elektrogeräte abschalten
- Hängen Sie zur Kühlung nachts feuchte Tücher vor dem Fenster auf.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.
- den Aufenthalt im Freien auf die Morgen- und Abendstunden beschränken
- Tragen Sie leichte Kleidung aus Naturfasern.
- Suchen Sie Schatten und/oder klimatisierte Aufenthaltsorte (Einkaufszentren) auf.
- Legen Sie anstrengende Aktivitäten in die Morgenstunden.
- Tragen Sie einen breitrempigen Sonnenhut und cremen Sie sich mit einer Sonnenschutzcreme mit einem Schutzfaktor von mindestens 15 ein.

Was sonst noch gut tut

- Erfrischen Sie Ihre Handgelenke mit kühlem Wasser.
- Legen Sie eine Gel-Maske aus dem Kühlschranks auf die Augenpartie.
- Legen Sie eine feuchte Kompresse auf Stirn und Nacken.
- Duschen Sie lauwarm – und auf keinen Fall eiskalt.
- Betupfen Sie Schläfen, Hals und Regionen hinter den Ohren mit „Kölnisch Wasser“, Eisstift oder ähnlichem.
- Reiben Sie sich die Füße mit Fußbalsam aus dem Kühlschrank ein.

Warnhinweise

- Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie Körpertemperatur über 38° Celsius, Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein.
- Lassen Sie Niemanden in einem geparkten Auto zurück.