



— D E R —
HITZEKNIGGE
—



Über das richtige Verhalten bei Hitze.
- Tipps für Ihren Alltag -

IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ umgesetzt und finanziert durch das:

Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung
Postfach 14 06
06844 Dessau-Roßlau

☎ +49 340-21 03-0

✉ info@umweltbundesamt.de

🌐 www.umweltbundesamt.de

📘 [/umweltbundesamt.de](https://www.facebook.com/umweltbundesamt)

🐦 [/umweltbundesamt](https://twitter.com/umweltbundesamt)

Autoren:

Dr. Torsten Grothmann, Romy Becker (adelphi)

Die hier dargestellten medizinisch-fachlichen Informationen basieren zu großen Teilen auf Ergebnissen des Projektes CcTalkI, finanziert vom österreichischen Klima- und Energiefonds und durchgeführt vom Umweltbundesamt Österreich, PlanSinn, unter Mitarbeit von Prof. Dr. med. Hans-Peter Hutter (Medizinische Universität Wien).

Redaktion:

Romy Becker und Mareike Buth (adelphi), Dr. Torsten Grothmann

Gestaltung:

ressourcenmangel an der panke GmbH

gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF:

www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel zu. In Berlin zum Beispiel ist die durchschnittliche Zahl der Hitzetage in den letzten Jahrzehnten von 9,6 auf 15,2 gestiegen. Das bedeutet jedoch nicht nur mehr sonnige Tage mit blauem Himmel und Badewetter. Die Folge sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30 Grad Celsius.

Diese Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich heiße Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt

werden: Die großen Hitzewellen im Sommer 2003 und im Sommer 2010 haben in Europa zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation WHO starben allein im Jahr 2003 rund 70.000 Menschen durch Hitze.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Außerdem können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat.

Umso wichtiger ist es, sich auf die Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden. Auf den folgenden Seiten gibt es dazu nützliche Hinweise und Hintergründe.

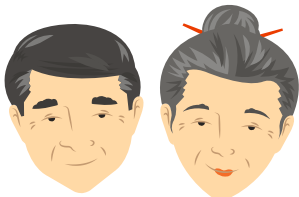


Die Schattenspende

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab 65 und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Außerdem haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend oft zu wenig, was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich der Körper bei Hitze rasch auf eine gesundheitsgefährdende Temperatur erwärmen.

Hitze erfordert ein angepasstes Verhalten besonders von gefährdeten Personen. Dazu gehören:



Generation 65+

Säuglinge und Kleinkinder

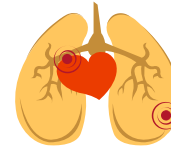
Schwangere Frauen

Menschen mit Übergewicht

Menschen mit Unterernährung



Personen, die körperlich schwer arbeiten oder intensiv Sport treiben



Obdachlose

Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen

Menschen mit akuten Erkrankungen

z.B. von Herz/Kreislauf, Atemwegen/Lunge, Nervensystem/Psyché, Nieren

z.B. mit Durchfall, Fieber



Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren

Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen,

die dem Körper Flüssigkeit entziehen oder die Temperaturregulation stören, z.B. Schlafmittel, Entwässerungstabletten, blutdrucksenkende Mittel

Gefahrenzeit bereits ab Mai

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze gewöhnen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei älteren und pflegebedürftigen Menschen langsamer und weniger wirkungsvoll als bei jungen und gesunden Personen.

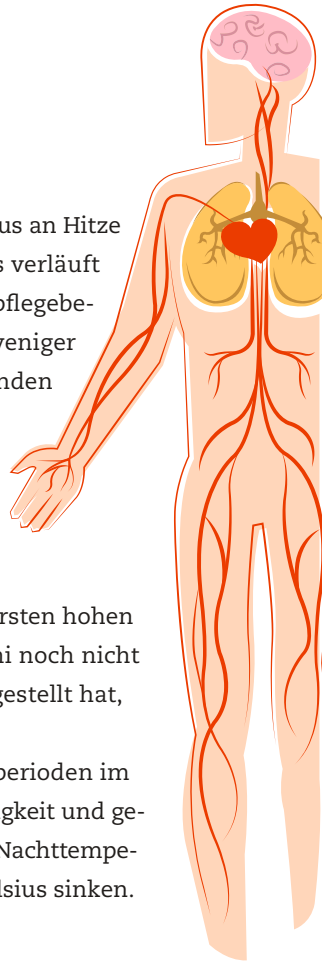
Das Gesundheitsrisiko ist daher besonders hoch, wenn...

1

sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf warme Temperaturen eingestellt hat,

2

bei länger anhaltenden Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit und geringer Luftbewegung auch die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.



KÜHLER TIPP ^{NR.}1



Kühlen Sie den Körper von außen mit nassen Tüchern auf Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken.

ESSEN & TRINKEN BEI HITZE

- ◆ Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat.
- ◆ Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!
- ◆ Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- ◆ Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z.B. Obst, Gemüse und Salat.
- ◆ Führen Sie dem Körper Mineralstoffe zu, denn diese verliert der Körper beim Schwitzen.
- ◆ Eiweißreiche Nahrungsmittel (z.B. Fleisch) meiden. Sie erhöhen die Körperwärme.

IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

- ◆ Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung (z.B. Aufkleben von Sonnenschutzfolien auf Fenster) und klären Sie diese wenn nötig mit dem Vermieter.
- ◆ Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z.B. Vorhänge).
- ◆ Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
- ◆ Verwenden Sie zur Kühlung einen Ventilator.
- ◆ Hängen Sie nasse Tücher auf. Wenn das Wasser verdunstet, wird die Luft gekühlt.
- ◆ Eingeschaltete Elektrogeräte geben ebenso Wärme ab wie manche Beleuchtungskörper – nach Gebrauch also am besten ausschalten!

KÜHLER TIPP ^{NR.} 2



Nehmen Sie kühle – nicht zu kalte – Duschen oder (Fuß-)Bäder.

DIE RICHTIGE KLEIDUNG

- ◆ Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.
- ◆ Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.
- ◆ Sorgen Sie dafür, dass sich die Luft um Sie herum bewegt. Verwenden Sie einen Fächer.
- ◆ Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.

SICH SCHONEN & AUF DIE GESUNDHEIT ACHTEN

- ◆ Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen.
- ◆ Verlegen Sie Einkäufe oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- ◆ Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
- ◆ Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen.
- ◆ Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

FÜREINANDER SORGEN – BESONDERS BEI HITZE

Achten Sie auf Ihre Nachbarn, Freundinnen, Freunde und Familienangehörigen – insbesondere wenn diese zu einer der besonders gefährdeten Gruppen zählen und alleine leben. Die folgenden Tipps können dabei helfen, Schäden für die Gesundheit zu verhindern.

- ◆ Sprechen Sie mit gefährdeten Personen über Verhaltensweisen zum Gesundheitsschutz bei Hitze.
- ◆ Organisieren Sie tägliche Telefonate oder Besuche.
- ◆ Klären Sie Betreuungsmöglichkeiten durch Hilfsdienste während sommerlicher Hitzewellen.
- ◆ Stellen Sie die Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicher (z.B. durch eine Einkaufshilfe).
- ◆ Platzieren Sie eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen und Ärzten in der Nähe des Telefons der gefährdeten Person.



Erkrankungen bei Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich. Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

wiederholtes, heftiges Erbrechen

plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstäubung

Bewusstlosigkeit

sehr hohe Körpertemperatur
(über 39 Grad Celsius)

Krampfanfall

Kreislaufschock

heftige Kopfschmerzen



NOTRUF 112

Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- 1** Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfer Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage einleiten.
- 2** Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.
- 3** Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
- 4** Fächern Sie der Person energisch Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

KÜHLER TIPP ^{NR.} 3



Befeuchten Sie die Haut mit einem nassen Schwamm oder mit Wasser aus einer Sprühflasche, ohne sich danach abzutrocknen.

HINWEIS

Die hier dargestellten medizinisch-fachlichen Informationen basieren zu großen Teilen auf Ergebnissen des Projektes CcTalk!, finanziert vom österreichischen Klima- und Energiefonds und durchgeführt vom Umweltbundesamt Österreich, PlanSinn und Dr. Grothmann, unter Mitarbeit von Prof. Dr. med. Hans-Peter Hutter (Medizinische Universität Wien).