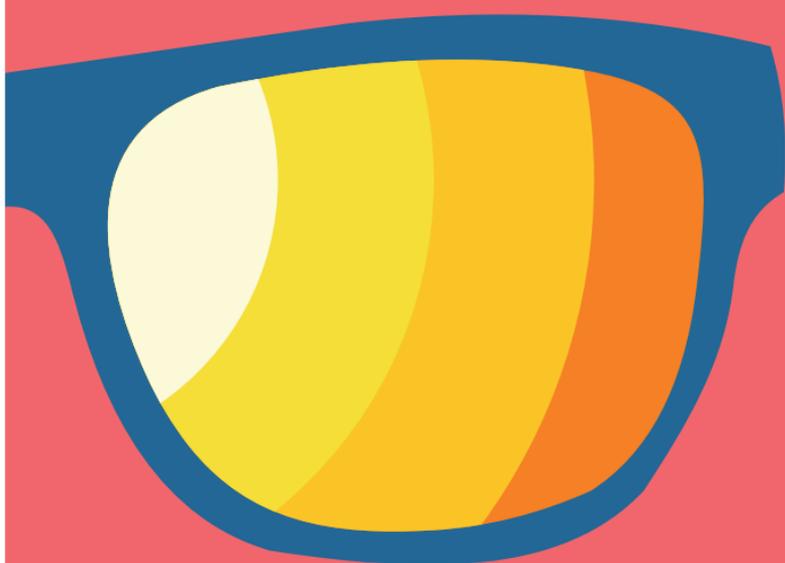
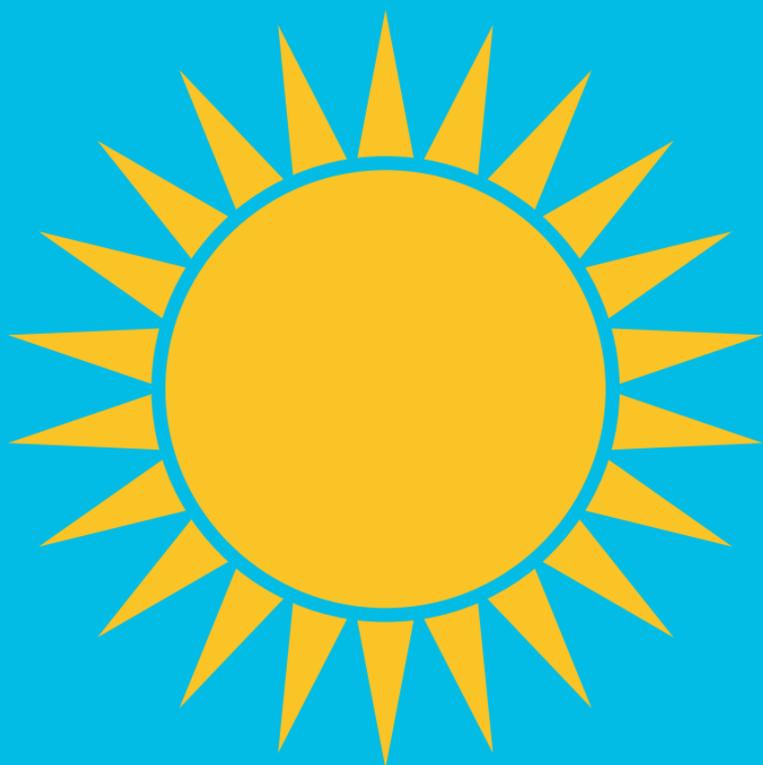


# TIPPS FÜR DIE SOMMERHITZE



Landkreis  
Märkisch-Oderland





## INHALT



- 1 Cool bleiben
- 2 Regelmäßig trinken
- 3 Die richtigen Getränke wählen
- 4 Auf leichte Speisen achten
- 5 Sonnenbrand – nein danke!
- 6 Abkühlung hilft
- 7 Sport und Bewegung in Maßen
- 8 Was tun bei Hitzschlag?



## Cool bleiben

Sobald die Tage wieder wärmer werden, halten wir uns wieder öfters und länger draußen auf. Sonnenstrahlen steigern unser Wohlbefinden und fördern unsere Gesundheit. Wir werden aktiver, verspüren mehr Energie.

Wenn die Temperaturen jedoch über die 30-Grad-Marke klettern, hört für viele der Spaß auf. Besonders Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen leiden unter der Hitze. Bei älteren Menschen ist der Körper nicht mehr so anpassungsfähig und reagiert empfindlicher auf die hohen Temperaturen. Babys und Kinder können ihre Körpertemperatur nicht so regulieren wie Erwachsene und überhitzen deshalb schneller. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind vor allem Personen mit starkem Übergewicht, mit chronischen, demenziellen und fieberhaften Erkrankungen, pflegebedürftige Menschen sowie Menschen, die Medikamente einnehmen, besonders gefährdet und schutzbedürftig.

Zu viel Sonne kann die Entwicklung von Hautkrebs begünstigen und in Kombination mit langanhaltender Hitze Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe und Überhitzung hervorrufen. In Extremfällen droht sogar ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps. Es gilt das Motto:

### **„Die Dosis macht’s!“**

Damit Sie gut durch die heiße Jahreszeit kommen, gibt Ihnen das Gesundheitsamt des Landkreises Märkisch-Oderland in dieser Broschüre dafür Tipps und Hinweise.



## Regelmäßig Trinken

Regelmäßig trinken! Warten Sie nicht, bis Sie durstig sind, denn das Durstgefühl ist bereits ein Mangelsignal.

Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wie viel ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin (bei Kindern und Jugendlichen: die Kinder- und Jugendärztin oder der Kinder- und Jugendarzt) kann Sie dazu beraten. Nehmen Sie stets genügend Getränke mit, wenn Sie unterwegs sind.

In Kitas und Schulen sollten immer frische Getränke bereitstehen.

Ein Trinkplan oder -protokoll oder eine Trink-App vereinfachen die Kontrolle ihrer täglichen Trinkmenge. Besonders für ältere Menschen, die oft weniger Durst empfinden als Jüngere, ist dies hilfreich.

Hitze kann auch die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Sprechen Sie auch hier mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin (bei Kindern und Jugendlichen: mit dem Kinder- und Jugendarzt).

Folgende kostenlose Apps werden empfohlen:



DWD-App  
für aktuelle Hitzewarnungen



Bürger Info- und Warn-App  
(BIWAPP)

## Ein Beispiel für einen Trinkplan

Tagesezeit	Getränk	Menge
zum Frühstück	zwei Tassen Tee oder Kaffee	300 ml
im Laufe des Vormittags	zwei Gläser Wasser   Gemüsesaft oder Fruchtsaft-Schorle	400 ml
zum Mittagessen	ein Glas Wasser	250 ml
am Nachmittag	eine große Tasse Kräuter- und Früchtetee	250 ml
zum Abendessen	eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee und ein Glas Wasser	300 ml





## Die richtigen Getränke wählen

Frisch, überall verfügbar, kostengünstig und das bestkontrollierte Lebensmittel in Deutschland: Trinken Sie Leitungswasser.

Fruchtsaft nie pur trinken, sondern immer hochverdünnt. Mischen Sie einen Teil Saft mit mindestens drei Teilen Wasser. Auch bereits gemischte Schorlen sollten sie am besten weiter verdünnen. Versuchen Sie, zuckerhaltige, koffeinhaltige und alkoholische Getränke zu reduzieren. Lauwarm ist gesünder als eiskalt: So kann der Körper den Flüssigkeitsverlust schneller ausgleichen.

Schwitzen ist eine natürliche Reaktion des Körpers, mit der er sich vor Überhitzung schützt. Die ausgeschwitzte Flüssigkeitsmenge sollte stets ersetzt werden.

Einige Kinder trinken zu wenig. Das kann daran liegen, dass das Durstempfinden noch nicht so stark ausgeprägt ist oder sie nicht daran denken zu trinken. Fragen Sie Ihre Kinder- und Jugendärztin oder Ihren Kinder- und Jugendarzt, wie viel Ihr Kind trinken sollte.

Hitzeperioden sind für ältere Menschen eine gesundheitliche Herausforderung, da der Körper nicht mehr so anpassungsfähig ist wie in jüngeren Jahren. Im Alter lässt das Durstempfinden meist nach. Die Wirkung von Medikamenten kann durch eine nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr beeinflusst werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wie viel sie trinken sollen.



Cola, Limonaden, Alkohol, Energy-Drinks, Eistee, pure Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke/Fruchtnektare enthalten viel Zucker und können den Kreislauf zusätzlich belasten.

Kaffee, Grün- und Schwarztee, Fruchtsaftschorlen hochverdünnt (Verhältnis Saft: Wasser 1:3)

Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees

Die Ampel zeigt, welche Getränke bei großer Hitze besonders geeignet sind und welche nicht.



## Auf leichte Speisen achten

Leichte Speisen und kleine Portionen erhöhen Ihr Wohlbefinden.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und nehmen Sie zweimal am Tag Obst und dreimal am Tag Gemüse zu sich. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe helfen dem Körper, die Zellen zu schützen und sich zu regenerieren. Obst und Gemüse spenden reichlich Vitamine und Mineralstoffe und enthalten viel Wasser.

Leicht verderbliche Lebensmittel sind unbedingt zu kühlen. Der Inhalt angebrochener Packungen sollte daher zügig aufgebraucht werden.





## Leicht essen



### **Gut geeignet an Hitzetagen:**

Salate, Nudeln, Gerichte mit Salz- und Pellkartoffeln, Reis, wasserreiches Gemüse und Obst (z. B. Melonen, Gurken und Tomaten)

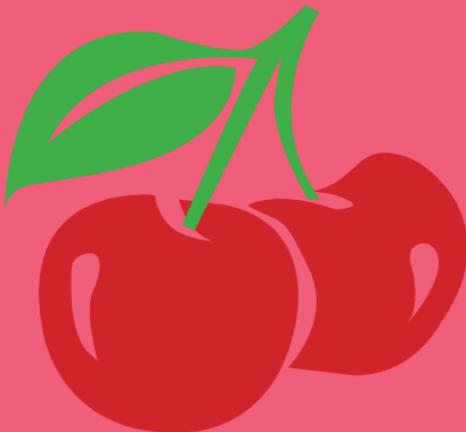
Magere Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch kalte Gemüsesuppe (z. B. Gazpacho)



### **Nicht geeignet an Hitzetagen:**

fettreiche und schwerverdauliche Speisen, „schwere“ Saucen, Fertigprodukte, einseitige Lebensmittelauswahl

Schwitzt der Körper, verliert er neben Wasser auch Mineralstoffe. Über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung können Sie diese dem Körper wieder zuführen.





## Sonnenbrand – nein danke!

Tragen Sie reichlich Sonnenschutzmittel auf und vergessen Sie dabei nicht Gesicht, Lippen, Ohren, nackte Kopfhaut und Fußrücken einzucremen. Cremen Sie regelmäßig nach. Eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille schützen zusätzlich.

Tragen Sie leichte, nicht einengende und helle Kleidung aus Naturtextilien wie Baumwolle oder Leinen, damit die Haut gut belüftet werden kann. Langärmelige Kleidung ist eine wichtige Barriere für UV-Strahlung und schützt vor Sonnenbrand.

Baby- und Kinderhaut sollte sowohl in der Sonne als auch im Schatten mit einem Lichtschutzfaktor von 30 oder 50 und einem UVA- und UVB-Schutz geschützt werden. Auf diese Weise wird nicht nur einem Sonnenbrand, sondern auch einer Sonnenallergie und der frühzeitigen Hautalterung vorgebeugt.

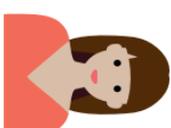
Säuglinge sollten direkter Sonne gar nicht ausgesetzt werden. Kleinkinder sind besonders empfindlich und brauchen guten Sonnenschutz.

Vermeiden Sie einen Aufenthalt in der prallen Mittagssonne.

Achten Sie bei der Sonnenbrille auf den angegebenen UV-Schutz (Filter). Dunkel getönte Gläser haben nicht automatisch einen höheren UV-Schutz.



Verschiedene  
Hauttypen  
und  
empfohlener  
Lichtschutzfaktor



Kind   Typ 1 bis 4	Kind	Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4
<b>Hautfarbe</b>	sehr hell	sehr hell, blass	hell	hellbraun	braun
<b>Augenfarbe</b>	alle Augenfarben	meist blau	blau, grün	grau, braun	dunkel
<b>Haarfarbe</b>	alle Haarfarben	rötlich	blond	dunkelblond	dunkel
<b>Sonnenbrand</b>	sehr schnell	sofort	schnell	selten	kaum
<b>Eigenschutz</b>	maximal 10 Min.	5 bis 10 Min.	10 bis 20 Min.	15 bis 25 Min.	20 bis 30 Min.
<b>Lichtschutzfaktor</b>	30 bis 50 + 	30 bis 50 + 	20 bis 50 + 	15 bis 30 	10 bis 15 



## Abkühlung hilft

Nasse Handtücher verschaffen Abkühlung zu Hause, ebenso kalte Fußbäder oder eine kühlende Körperlotion.

Achten Sie auf luftige und bequeme Kleidung.

Zum Schlafen genügt eine dünne Decke oder ein Laken.

Für Säuglinge wird ein leichter Sommerschlafsack empfohlen.

Um Kinder abzukühlen, hilft ein kurzes Bad. Das Wasser sollte ein bis zwei Grad niedriger als die Körpertemperatur sein.

Bei großer Hitze hilft, Fenster und Läden tagsüber geschlossen zu halten und frühmorgens, abends und nachts zu lüften.

Füllen Sie eine Sprühflasche mit Wasser, um die Haut und den Kreislauf abzukühlen.

Wer unterwegs ist, kann z. B. an einem Brunnen die Unterarme unter einen kalten Wasserstrahl halten. Besonders effektiv ist hierbei die Abkühlung an den Innenseiten der Gelenke.

Vermeiden Sie einen Aufenthalt in der prallen Mittagssonne.

Eine kalte Dusche kühlt nicht ab. Durch das kalte Wasser ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, und Körperwärme kann schlechter abgegeben werden. Eine lauwarmer Dusche hingegen bewirkt eine Gefäßerweiterung. So fühlt man sich letztlich frischer.



## Sport und Bewegung in Maßen

Übermäßige körperliche Anstrengung sollte bei Hitze grundsätzlich vermieden werden, denn sie kann das Herz-Kreislauf-System stark belasten.

Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten bzw. Sport in den heißesten Mittagsstunden (11 bis 15 Uhr).

Bevorzugen Sie schattige Orte wie z. B. Wälder.

Verwenden Sie einen wasserfesten Sonnenschutz, denn der Schweiß spült den schützenden Film von der Haut. Vergessen Sie nicht nachzucremen.

Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.

Atmungsaktive Sportbekleidung hilft, den Schweiß von der Haut über die Kleidung besser nach außen zu transportieren.

Vor, während und nach dem Sport ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

Fahren Sie nach dem Training die Belastung langsam herunter („cool down“), um Kreislaufproblemen vorzubeugen.

Um den Kreislauf auch nach dem Sport nicht zu belasten, sollten Sie immer lauwarm duschen.





## Was tun bei Hitzschlag?

Ein Hitzschlag entsteht, wenn der Körper wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Symptome für einen Hitzschlag sind

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

### Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich!

Verständigen Sie **sofort** einen Arzt! Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseinsintrübung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person? Gehen Sie nicht achtlos vorbei. Es gilt: anschauen, ansprechen, anfassen!



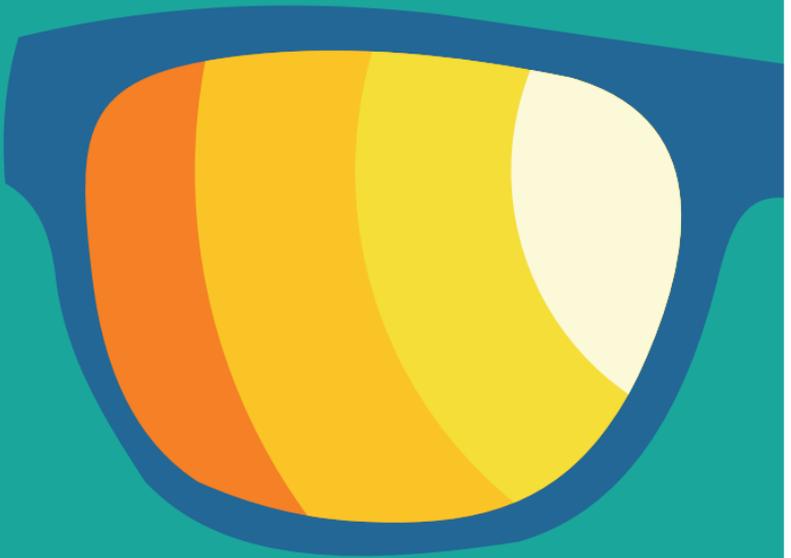
Medizinische Hilfe können Sie über den Notruf 112 anfordern.

**Überhitzungsgefahr:** Lassen Sie Ihr Kind nie alleine im Auto; schon eine kurze Zeit kann lebensgefährlich sein! Überprüfen Sie auch, ob Kindersitz und Gurte nicht zu heiß sind, denn hier kann sich ihr Kind verbrennen, insbesondere bei leichter Sommerkleidung oder bei nackter Haut.



## Kontakt:

Landkreis Märkisch-Oderland, Gesundheitsamt  
Puschkinplatz 12, 15306 Seelow  
Telefon +49 3346 850-6701  
[gesundheitsamt@landkreismol.de](mailto:gesundheitsamt@landkreismol.de)



Herausgeber:  
Landkreis Märkisch-Oderland, Gesundheitsamt  
Puschkinplatz 12, 15306 Seelow  
(Mit freundlicher Genehmigung der Landeshauptstadt Stuttgart  
als Urheberin dieser Broschüre)

Illustrationen:  
©juliars – stock.adobe.com, ©macrovector – stock.adobe.com  
©Anna Frajtova – stock.adobe.com, ©Igor – stock.adobe.com

Mai 2020