

Notfall- Informationen



Hitze kann tödlich sein

Tipps, um mit relativ wenig Aufwand gut durch die Sommerhitze zu kommen

Anhaltende Hitze kann den Körper stark belasten. Besonders ältere Menschen, chronisch Kranke und kleine Kinder sind gefährdet. Mit einfachen Maßnahmen können Sie sich schützen und Kreislaufproblemen vorbeugen.

Luftige Kleidung tragen

Tragen Sie leichte, lockere und möglichst helle Kleidung aus atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle oder Leinen. Diese nehmen Feuchtigkeit auf und geben sie nach außen ab. So kann der Körper besser gekühlt werden.

Mit Wasser abkühlen

Kühlen Sie sich zwischendurch ab, indem Sie Hände und Unterarme unter fließendes kaltes Wasser halten. Auch ein feuchtes Tuch im Nacken oder auf der Stirn kann angenehm erfrischen.

Ausreichend trinken

Trinken Sie regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke, auch dann, wenn Sie keinen Durst verspüren. Als Orientierung gilt: mindestens ein Glas pro Stunde, sofern Ihr Arzt keine andere Trinkmenge empfohlen hat.

Leicht essen

Bevorzugen Sie leichte, gut verdauliche Mahlzeiten wie Salate, Gemüse, Obst oder kleine Portionen. Schwere und fettreiche Speisen belasten den Körper zusätzlich.

Ventilator richtig einsetzen

Ein Ventilator kann die Hitze angenehmer machen. Achten Sie jedoch darauf, dass der Luftstrom nicht dauerhaft direkt auf Kopf oder Rücken gerichtet ist, um Verspannungen oder Beschwerden zu vermeiden

Die kühle Morgenluft nutzen

Lüften Sie früh am Morgen oder spät am Abend gründlich, wenn die Außentemperaturen niedriger sind. Schließen Sie anschließend Fenster und Türen, sobald es draußen wärmer wird.

Sonne aussperren

Lassen Sie möglichst keine direkte Sonneneinstrahlung in die Wohnung. Schließen Sie Jalousien, Rollläden oder Vorhänge rechtzeitig, damit sich die Räume weniger aufheizen.

Kühlendes Fußbad

Ein kühles Fußbad kann den Körper angenehm erfrischen. Alternativ können Sie Füße und Waden unter fließendem, kühlem Wasser abkühlen. Das wirkt nicht nur erfrischend, sondern unterstützt auch die Venen.

Körperliche Anstrengung vermeiden

Verlegen Sie notwendige Aktivitäten möglichst auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit und gönnen Sie sich regelmäßig Pausen im Schatten oder in kühlen Räumen.

Auf Warnzeichen achten

Achten Sie auf Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, starke Erschöpfung, Übelkeit oder Verwirrtheit. Diese können Anzeichen einer Überhitzung sein. Suchen Sie in diesem Fall einen kühlen Ort auf, trinken Sie etwas und holen Sie bei anhaltenden oder schweren Beschwerden ärztliche Hilfe.

Denken Sie auch an andere, Ältere Menschen, Nachbarn oder Angehörige freuen sich über einen kurzen Besuch oder Anruf. Fragen Sie nach, ob genügend getrunken wird und ob Hilfe benötigt wird. Schon eine kleine Aufmerksamkeit kann an heißen Tagen viel bewirken.