

Hitzeerschöpfung – Hitzschlag: Symptome und Unterschiede

Bei Hitze reagiert unser Körper zum einen damit, den Blutdruck zu senken, zum anderen mit einer gesteigerten Schweißproduktion, die der Abkühlung des Körpers dient. Jedoch verliert der Körper dadurch Wasser und auch Natrium.

Ein niedriger Blutdruck und der zusätzliche Flüssigkeitsverlust können zu einer Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall zu einem Hitzschlag führen.

Typische Symptome einer Hitzeerschöpfung sind:

- kalte und feuchte Haut
- niedriger Blutdruck mit hoher Pulsfrequenz
- schnelle aber schwache Atmung
- Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schwindel

Spätestens bei diesen Symptomen sollten Sie etwas Kühles trinken (am besten Mineralwasser) und Ihren Körper abkühlen (Dusche, Arm-Bäder). Sollte nach einer Stunde keine Besserung eintreten und Ihre Körpertemperatur auf über 38° C ansteigen, suchen Sie ärztliche Hilfe auf.



Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Situation!

Typische Symptome eines Hitzschlags sind:

- Haut ist gerötet, heiß und trocken
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Bewusstseinsveränderungen oder Bewusstlosigkeit

In diesen Fällen benötigen Sie sofort ärztliche Hilfe!

Im schlimmsten Fall rufen Sie den Krankenwagen an:

Notruf 112

Legen Sie sich eine Liste von Notfallnummern und Kontakten an und halten Sie diese griffbereit.
Sie können wichtige Nummern auch hier notieren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hitze-Tipps

für Seniorinnen und Senioren

So kommen Sie gut durch die heißen Tage

Stadt Minden
Stadtplanung und Umwelt
Kleiner Domhof 17
32423 Minden
klimaschutzmanagement@minden.de



Fotos: © Stadt Minden





Alter + Hitze Tipps für ältere Menschen

Der Sommer ist schön – aber sommerliche Hitze kann auch zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen. Besonders gefährdet sind alleinlebende Menschen mit **Mobilitätseinschränkungen, wenig Unterstützung und ungünstiger Wohnlage.**

Bei extremen Temperaturen sind ältere Menschen schon alleine deshalb gefährdet, weil die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt ist. Sie sind oft gehandicapt in Ihrer Mobilität, empfinden weniger Durst, schwitzen weniger und registrieren dementsprechend negative Folgen von Hitze erst spät und fühlen sich oft nicht davon betroffen.

Zudem können gesundheitliche Vorbelastungen wie Erkrankungen der Atemwege oder des Herz-Kreislaufsystems sowie Diabetes und Übergewicht ein zusätzliches Risiko darstellen.

Durch einfache Maßnahmen lassen sich viele dieser Gefahren jedoch abwenden.

Welche Maßnahmen sind sinnvoll?

Temperatur im Blick haben!
Stellen Sie im Wohnbereich gut sichtbar ein Thermometer auf und ergreifen Sie spätestens bei Raumtemperaturen ab 26° C folgende Maßnahmen:



Trinken Sie mehr!

Tägliche Trinkmenge steigern: Stellen Sie sich an wichtigen Orten (Fensterbank, Fernseher, Nachtschrank) Getränke bereit. Füllen Sie Ihr Glas immer direkt auf. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit. Trinken Sie kühles aber nicht zu kaltes Mineralwasser.
Vermeiden Sie Alkohol.



Halten Sie Ihren Körper kühl!

Duschen Sie Ihren Körper kühl (nicht zu kalt) ab und trocknen Sie sich danach nur so weit wie nötig ab. Das auf der Haut verdunstende Wasser kühlt zusätzlich. **Kühle Arm- oder Fußbäder** sind eine weitere Hilfe und können bequem im Sitzen durchgeführt werden. **Feuchte Tücher** für Gesicht, Nacken, Arme und Beine erfüllen ebenfalls ihren Zweck.



Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

Das **Schattieren** Ihrer Wohnung verhindert direkte Sonneneinstrahlung. **Nächtliches Lüften** kühlt die Wohnung und bringt Frischluft. Nutzen Sie nach Möglichkeit kühlere Räume zum Aufenthalt und zum Schlafen (Keller oder Nordseite des Hauses). Das Aufhängen von feuchten Tüchern kühlt den Raum durch **Verdunstungskälte.**



Passen Sie Ihr Verhalten der Hitze an!

Wählen Sie **leichte, luftige** und **helle Kleidung** sowie eine **Kopfbedeckung** außerhalb der Wohnung, um einer Überhitzung vorzubeugen. Auch beim Schlafen sollten Sie Ihre Gewohnheiten anpassen. Ein Bettlaken zum Zudecken reicht meist aus. Verhalten Sie sich während der heißesten Tageszeit (mittags) ruhig mit **wenigen Aktivitäten**. In den Morgen- und Abendstunden können Sie spazieren gehen und Einkäufe erledigen. Meiden Sie bei Spaziergängen asphaltierte und dicht bebaute Gebiete. Wählen Sie stattdessen Wege durch Parks mit Bäumen und Wasserflächen. Nehmen Sie **leichte Kost** zu sich, vorteilhaft sind Obst und Gemüse.



Passen Sie Ihre Medikamente an!

Einige Medikamente beeinflussen unseren Blutdruck oder den Wasserhaushalt unseres Körpers. Sprechen Sie rechtzeitig über die Dosierung Ihrer Medikamente mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin und passen Sie Ihren **Medikamentenplan** für Hitzetage an. Manche Medikamente müssen unter 25° C gelagert werden. Sprechen Sie auch hierzu Ihren Arzt oder Ihre Hausärztin an. **Wichtig: Ändern Sie die Dosierung Ihrer Medikamente niemals eigenständig.** Dies sollte nur ein Arzt oder eine Ärztin vornehmen!

Besprechen Sie einen **Notfallplan** mit Vertrauenspersonen! Je nach sozialer Umgebung und Wohnlage reichen oft Anrufe oder kurze Besuche von Angehörigen, Freunden oder Nachbarn, die sich nach Ihrem Wohlbefinden erkundigen. Benötigen Sie Unterstützung bei alltäglichen Dingen (Anziehen, Körperpflege), kann ein **Pflegedienst** zusätzliche Besuche bei Hitzetagen vornehmen. Sprechen Sie hierzu Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an.