

## **Sommerhitze - verschiedene Hilfen**

Bei heißer Witterung haben einige Menschen mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, zum Beispiel kann der Kreislauf schlapp machen, Übelkeit kann auftreten, die Beine können dick und schwer werden.

Eine der wichtigsten Maßnahmen dagegen ist, mehr zu trinken, also die Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen.

Durch die Harnblase, durch die Atmung und über den Schweiß gibt ein erwachsener Mensch etwa drei Liter Flüssigkeit ab und es kann sogar - bei großer Hitze - noch mehr sein. Dieser Verlust sollte schnell ersetzt werden, da Herz, Bronchien, Nieren, Haut und Blut unter den Flüssigkeitsmangel leiden. Dadurch kann es dann sogar zu einem Kreislaufkollaps kommen.

Je älter wir werden, desto mehr lässt das Durstgefühl nach und deshalb sollten wir uns allgemein angewöhnen ausreichend zu trinken und im Sommer ruhig noch ein wenig mehr (circa 1,5 Liter mehr).

## Sommerhitze - verschiedene Hilfen

### **Autofahren**

Temperaturen bis zu 70°C sind im Fahrzeuginneren ohne Klimaanlage keine Seltenheit. Unter Hitzestress steigt die Herzfrequenz, es kommt zu vorzeitiger Ermüdung und Benommenheit und damit zu verlängerten Reaktionszeiten.

Die Unfallhäufigkeit steigt bei Hitze um bis zu 20 % und deshalb sollten unbedingt zwischendurch kleine Pausen eingelegt und das Auto gut durchgelüftet werden.

Damit der Kreislauf in Schwung bleibt, sollten genügend Getränke auf die Fahrt mitgenommen werden.

**Wichtig:** Gesundheitlich geschwächte Menschen, Kinder und Tiere dürfen bei Hitze nicht in einem geparkten Fahrzeug zurückbleiben, auch nicht für kurze Zeit.

### **Beine**

Die Hitze erweitert die Blutgefäße, die Beine schwellen an, weil der Abtransport des Blutes sich verlangsamt.

Die Beine nicht direkt der Sonne aussetzen und möglichst oft hoch lagern.

Leichte Kleidung tragen und die Beine mehrmals am Tag kalt abwaschen.

Es gibt auch kühlende Salbe oder Gel für die Beine.

### **Bekleidung**

Luft- und feuchtigkeitsthroughlässige, leichte, nicht einengende Kleidung und luftdurchlässige Schuhe bilden einen geringen Wärmewiderstand, verbessern den Effekt des Schwitzens und leisten so einen Beitrag zur Verringerung der Hitzebelastung.

Helle, leichte Stoffe aus Naturfasern sind sehr hilfreich und unterstützend.

Mit einem Tuch, Hut oder Käppi wird ein kühler Kopf bewahrt.

## Sommerhitze - verschiedene Hilfen

### **Belastung**

Hohe Temperaturen belasten vor allem das Herz-/Kreislauf-System und können gesundheitliche Beschwerden wie

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Herz-/Kreislaufstörungen
- Beschleunigung oder Verlangsamung von Atmung und Puls
- Erschöpfungs- und Ermüdungszustände
- Muskelkrämpfe in den Armen und Beinen
- Bauchkrämpfe
- ein Gefühl von Erschöpfung
- Schwächegefühl
- ein Gefühl von Unruhe
- oder gar Ohnmacht (Hitzekollaps) auslösen

Wenn bei Hitze diese Warnzeichen zu spüren sind:

- das unterbrechen, was gerade getan wird
- in den Schatten gehen
- Wasser trinken
- erfrischen mit einem Waschlappen
- an einem kühlen Ort ausruhen - für mehrere Stunden
- eine ärztliche Fachkraft aufsuchen, wenn die Warnzeichen bestehen bleiben oder schlimmer werden

**Wenn es sehr heiß ist, steigt die Schläfrigkeit und sinkt auf Dauer die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.**

Neuere arbeitswissenschaftlich Studien zeigen, dass bei Sommerhitze **im Büro** bis 33 °C die individuelle Einschätzung der Leistungsfähigkeit zurückgeht und eine deutlich erhöhte Beanspruchung in körperlicher und geistiger Hinsicht empfunden wird.

Die Menschen ermüden schneller und fühlen sich unwohl, die Hauttemperatur steigt und die Herzfrequenz. Objektive Messungen der mentalen Leistungen jedoch zeigen keinen Zusammenhang mit den steigenden Temperaturen innerhalb eines halben Arbeitstages. Über diese Zeit sind demnach Beschäftigte in der Lage die Hitzebeanspruchung zu kompensieren, um ihre Büroaufgaben gut zu erfüllen. Es ist allerdings wahrscheinlich, dass bei täglich 8 Stunden Arbeiten unter Hitzetemperaturen auch die objektive Leistung abnimmt.

## Sommerhitze - verschiedene Hilfen

### **Bewegung**

Übermäßige körperliche Aktivitäten in der Hitze sind eine Belastung für Herz und Kreislauf. An heißen Tagen sollten die sportlichen Aktivitäten auf die frühen Morgenstunden oder den späten Abend verschoben werden.

Empfehlenswert sind kleine Fahrradtouren oder Spaziergänge im Wald.

### **Durstlöcher**

**Obstsäfte - mit Wasser verdünnt**, zum Beispiel: Apfelsaft gemischt mit Mineralwasser. Die Apfelsaftschorle ist reich an Magnesium, Natrium und Kalium und liefert ausreichend Zucker und Elektrolyte für den Körper.

**Gemüsesäfte - mit Wasser verdünnt**

**Kräutertee**

**Früchtetee**

**Tee**

### **Durstlöcher mit Honig und Zitrone**

3		Zitronen	auspressen
2	L	Wasser, kühl	in einen große Glaskrug füllen und den Zitronensaft dazugeben
6 - 8	EL	Honig	
			<b>Ein einfaches und schnelles Rezept für ein gesundes Getränk - auch, wenn unerwartet Gäste vor der Tür stehen und großen Durst haben.</b>

## Sommerhitze - verschiedene Hilfen

### **Ernährung**

Die Durchblutung kann durch die Ernährung angeregt werden.

Es handelt sich um Pflanzen, die reich an schützenden Polyphenolen sind, zum Beispiel rotes Weinlaub, Hibiskusblüten, Granatapfel, Rotweineextrakt, Rosskastanie, Hamamelis und Mäusedorn, Apfelbeeren, Mangostanfrucht, Ginkgo, Perilla (Schwarznessel)

Über den Tag leichte Kost zu sich nehmen.

Empfohlen werden frisches Obst und Gemüse, zum Beispiel ein einfacher Salat mit Tomaten, Gurken und Paprika, dazu ein wenig Zitrone und Olivenöl.

Und beim Grillen sollten statt Schweinshaxe, Bauchspeck und Bratwurst lieber Gemüse, Tofu, Geflügel oder Fisch über die Glut kommen.

### **Hitzschlag**

Wenn der Körper bei hohen Temperaturen mehr Wärme aufnimmt als er - zum Beispiel durch Schwitzen - wieder abgeben kann. Die Körpertemperatur steigt rasch an.

#### **Anzeichen eines Hitzschlags sind:**

- starker Durst
- heiße, trockene und gerötete Haut
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schwindel
- schneller Puls
- Unruhe
- Verwirrtheit
- Schläfrigkeit
- Bewusstseinsstörungen
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit

#### **Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich:**

- sofort eine ärztliche Fachkraft oder die Feuerwehr (112) verständigen
- die betroffene Person möglichst schnell an einen kühlen Ort bringen
- enge Kleidung lockern
- kühle, feuchte Umschläge machen
- für Luftzug sorgen
- zu trinken geben, wenn keine Bewusstseinsstörung vorliegt

## Sommerhitze - verschiedene Hilfen

### Körperpartien kühlen

Die Handgelenke mit kaltem Wasser kühlen  
oder das kalte Wasser über die Innenseite der Handgelenke laufen lassen  
oder ein kühles Unterarmbad  
oder ein kühles Fußbad

Mit einem nassen Waschlappen oder einer Sprühflasche erfrischen.  
Die Kleidung befeuchten.

### Kreislaufprobleme

¼	L	Wasser	alles miteinander verrühren.
2	EL	Apfelessig, naturtrüb	
1	EL	Wiesenblütenhonig oder ein anderes Sü- ßungsmittel	
			<b>Jeden Morgen auf nüchternen Magen diesen „Kreislauf-Cocktail“ trinken.</b>

### Nicht tun

nicht eiskalt duschen

keine eiskalten Getränke zu sich nehmen

Beides ist im ersten Augenblick angenehm, jedoch kann einige Minuten später ein Schweißausbruch erfolgen und dabei wird sehr viel Flüssigkeit verloren.

## Sommerhitze - verschiedene Hilfen

### **Salzhaushalt ausgleichen**

Durch das Schwitzen entsteht im Körper ein Salzverlust und dieser muss ebenso wie der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden.

Wenn zwar Wasser aufgenommen wird, jedoch zu wenig Salz, ist der Körper nicht in der Lage ausreichend Wasser auszuscheiden und dadurch kommt es zu einer Überwässerung. Diese kann zu einer lebensbedrohlichen Zellschwellung im Hirn oder zu Wasseransammlungen in der Lunge führen.

Natriumreiches (= salzreiches) Mineralwasser ist ein guter Ausgleich.

Als optimales isotonisches Getränk wird die gute alte Apfelsaftschorle gesehen: Die Mischung von einem Drittel Saft und zwei Dritteln natriumreichem Mineralwasser ist nicht besonders süß, versorgt den Körper dennoch mit ausreichend Energie durch Zucker, Salze und Mineralstoffe.

Alternativ kann das Salz auch über die Nahrung aufgenommen werden. Hierfür eignen sich insbesondere Salzstangen, Salzkekse oder salzhaltige Brühen.

### **Tagesablauf**

Nach Möglichkeit wahren der heißesten Tageszeit - zwischen 12:00 Uhr und 16:00 Uhr - den Aufenthalt im Freien einschränken. Dies gilt insbesondere für körperliche Belastungen: Gartenarbeit, Sport, Arbeiten am Haus...

Für Tätigkeiten im Freien die frühen Morgen- und Abendstunden nutzen.

Möglichst Schatten aufsuchen und eine Kopfbedeckung tragen.

## Sommerhitze - verschiedene Hilfen

### Trinken

Ausreichend trinken und gleichmäßig über den Tag verteilt, vorwiegend alkoholfreie Getränke - Wasser, kalten Tee, Saftschorle, Gemüsesäfte, Fruchtsaft - auch wenn kein Durst verspürt wird.

Pro Stunde zwei bis vier Gläser.

Keine alkoholischen Getränke, keine Getränke mit viel Zucker, keine sehr kalten Getränke.

**Achtung:** Bei manchen Krankheiten muss die Flüssigkeitszufuhr sorgfältig kontrolliert werden und deshalb unbedingt Rücksprache mit einer ärztlichen Fachkraft führen. Es lässt sich ein Trinkplan erstellen.

### Übelkeit bei Hitze

1 Glas nicht zu kaltes Wasser l a n g s a m trinken.

Alternativ kann statt Wasser auch lauwarmer Kräutertee getrunken werden.

### Zu Hause

Tagsüber die Fenster mit Rollläden, Jalousien und hitzeabweisende Rollos dunkel halten.

Die Fenster geschlossen halten, wenn die Außentemperatur höher ist als die Raumtemperatur.

Morgens und abends gut durchlüften.

Nachts die Fenster öffnen und durchlüften.

Die Raumtemperatur kann gesenkt werden, indem feuchte Tücher im Zimmer aufgehängt werden.

Lampen und Elektrogeräte - wenn möglich - ausschalten, da sie eine zusätzliche Wärmequelle sind.