

## Tipps gegen die Sommerhitze

Der beste Schutz ist Vorsorge gegen Hitzeerkrankungen

Bei ungewöhnlich intensiven Hitzeperioden nimmt auch die Gefahr von gesundheitlichen Auswirkungen wie Kreislaufbeschwerden, Hitzschlag, Hitzeerkrankungen, Hitzeausschlag und anderen, mit sonnig- heißem Wetter einher gehenden Beschwerden bzw. Krankheiten wie Sonnenbrand zu.

### **Das Landesgesundheitsamt rät deshalb, Hitzeerkrankungen vorzubeugen und die folgenden Tipps gegen die Sommerhitze zu beachten:**

- Trinken Sie reichlich (alkoholfreie) Getränke, unabhängig davon, wieviel Sie sich bewegen. Warten Sie mit dem Trinken nicht, bis Sie durstig sind. Vorsicht: Wenn Ihr Arzt Ihnen zur Einschränkung der Trinkmenge geraten hat oder wenn Sie auf ärztlichen Rat entwässernde Medikamente einnehmen müssen, fragen Sie Ihren Arzt, wieviel Sie bei der heißen Witterung trinken sollen.
- Meiden Sie Getränke, die Koffein, Alkohol oder viel Zucker enthalten. Solche Getränke können dem Körper in Wirklichkeit mehr Flüssigkeit entziehen. Meiden Sie ebenfalls sehr kalte Getränke, da sie Magenkrämpfe verursachen können.
- Bleiben Sie im Haus. Wenn möglich, halten Sie sich in klimatisierten Räumen auf. Ein klimatisiertes Einkaufszentrum, ein Museum oder ein ähnliches klimatisiertes Gebäude kann für einige Stunden Kühlung verschaffen, auch wenn man danach wieder in die Hitze muss.
- Ventilatoren können angenehm sein. Aber wenn die Lufttemperatur über 37° Celsius steigt, können sie eine Hitzeerkrankung nicht verhindern. Eine kühle Dusche, ein kühles Wannenbad oder der Wechsel in einen klimatisierten Raum ist ein viel besserer Weg um sich abzukühlen.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben.
- Lassen Sie NIEMALS jemanden in einem geparkten Fahrzeug zurück.
- Obwohl jedermann zu jeder Zeit eine Hitzeerkrankung entwickeln kann, ist das Risiko bei manchen Personen größer. Sehen Sie regelmäßig nach:
  - Babies und kleinen Kindern,
  - älteren Personen ab 65 Jahre,
  - Personen mit einer psychischen Krankheit,
  - kranken Personen, insbesondere mit einer Herzkrankheit oder hohem Blutdruck.
- Besuchen Sie Personen unter Risiko wenigstens zweimal täglich und achten Sie sorgfältig auf Zeichen von Hitzestress oder Hitzschlag. Nach Babies und kleinen Kindern sollte man viel öfter sehen.

### **Wenn Sie sich bei der Hitze im Freien aufhalten müssen:**

- Beschränken Sie Ihre Tätigkeit im Freien möglichst auf die Morgen- und Abendstunden.
- Schränken Sie körperliche Belastungen, auch Sport ein. Wenn Sie sich körperlich belasten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Glas kühle, alkoholfreie Getränke. Ein Sportlergetränk kann mit dem Schweiß verlorene Salze und Mineralien ersetzen. Vorsicht: Wenn Sie eine salzarme Diät einhalten müssen, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Sportlergetränk einnehmen. Beachten Sie auch die Warnung im ersten Hinweis oben.
- Versuchen Sie, oft im Schatten auszuruhen.
- Schützen Sie sich vor der Sonne durch einen breitkrempigen Hut (er hält Sie zugleich auch kühler), eine Sonnenbrille und ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.