



Verhaltenstipps bei Hitze

Das eigene Verhalten hat große Auswirkungen auf die individuelle Bewältigung von Hitzewellen. Im Folgenden finden Sie Empfehlungen, mit Hilfe derer Sie Gesundheitsrisiken vermeiden und besser durch den Sommer kommen können.

- Passen Sie Ihre Aktivitäten den Tageszeiten und Temperaturen an. **Vermeiden Sie, wenn möglich, große Anstrengungen und halten Sie sich überwiegend an schattigen Orten auf.** Meiden Sie die Mittagshitze und beschränken Sie Aktivitäten im Freien auf die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- **Versuchen Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen.** Am besten eignen sich natriumhaltiges Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie hingegen alkoholische, koffeinhaltige und stark gesüßte Getränke. Vermeiden Sie auch eiskalte Getränke, denn diese veranlassen den Körper, mehr Wärme zu produzieren. Trinken Sie jede Stunde etwas, auch wenn Sie (noch) keinen Durst verspüren. Falls Sie krankheitsbedingt nur wenig Flüssigkeit zu sich nehmen dürfen, kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um die optimale Trinkmenge zu klären.
- **Essen Sie während des Tages mehrere kleine und leichte Mahlzeiten.** Am besten sind viele Obst- und Gemüsesorten, wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren oder Pfirsiche. Diese enthalten viel Wasser und wertvolle Mineralien, die Sie aufgrund des vermehrten Schwitzens besonders benötigen.
- **Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und verbrauchen Sie diese möglichst rasch.** Bei warmen Temperaturen vermehren sich schnell Krankheitserreger, wie zum Beispiel Salmonellen, die eine Lebensmittelvergiftung verursachen können.
- Tragen Sie **möglichst helle und luftige Kleidung** aus Baumwolle oder anderen Naturfasern. Benutzen Sie zudem **eine Sonnenbrille, einen Sonnenhut und Sonnencreme**, mindestens Lichtschutzfaktor 20 für Erwachsene, 30 für Kinder. Bei Aufenthalt am Wasser ist ein sehr hoher Lichtschutzfaktor (50+) erforderlich.



- **Lüften Sie ausgiebig in den kühleren Morgen- und Abendstunden.** Sinnvoll ist besonders das Querlüften (Öffnen gegenüberliegender Fenster und Türen). Halten Sie über die Mittagszeit besonnte Fenster möglichst geschlossen und vermeiden Sie durch Rollläden sowie Vorhänge eine direkte Sonneneinstrahlung.
- **Schalten Sie Wärmequellen** im Innenraum **ab**, wie zum Beispiel nicht benötigte elektronische Geräte und Lampen.
- **Duschen Sie sich eventuell kühl ab.** Als Alternative zum Duschen können Sie Arm- und Fußbäder nehmen. Auch über die Handgelenke laufendes Wasser oder auf die Haut gelegte nasse Tücher wirken erfrischend.
- Falls Sie **Medikamente einnehmen, die mit dem Wärme- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Verbindung stehen, kontaktieren Sie bitte Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt**, um die weitere Einnahme zu besprechen. Setzen Sie die Medikamente jedoch keinesfalls selbstständig ab.
- **Achten Sie auf ältere Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn**, und haben Sie ein Auge auf ihr Trinkverhalten.
- **Lassen Sie auf keinen Fall – auch nicht für sehr kurze Zeit – Kinder, ältere Menschen oder Haustiere im Auto zurück.** Auch Sie selbst sollten es vermeiden, sich länger in einem aufgeheizten Auto aufzuhalten.

Sollten Sie sich trotzdem unwohl fühlen oder Symptome einer hitzebedingten Erkrankung aufweisen, die durch die oben genannten Empfehlungen nicht gelindert werden können, suchen Sie sich medizinische Hilfe.

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Fachgruppe Klima und Gesundheit
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon 0234 91535-3210
E-Mail: klima@lzg.nrw.de