

Hizetipps und Hintergründe

Tipps	Hintergründe
Vorbereitung auf den Sommer	
Trinkrituale einüben	Am besten wird im Vorfeld einer Hitzeperiode geübt eine ausreichende Menge Wasser zu trinken. Wenn Trinkrituale fest etabliert sind, zum Beispiel ein großes Glas Leitungswasser vor jeder Mahlzeit trinken, wird es auch während einer Hitzewelle nicht vergessen. Denken Sie daran, dass Sie schon trinken bevor Sie Durst verspüren.
Thermometer in Wohnung aufstellen	Wenn durch verschiedene Faktoren, wie dem Alter, der Einnahme bestimmter Medikamente, oder Erkrankungen die Wahrnehmung der Körper- und Außentemperatur nicht mehr (richtig) funktioniert, ist es besonders wichtig, sich auf feste Werte verlassen zu können. Es sollte daher ein Thermometer in der Wohnung an dem Ort aufgestellt werden, an dem sich am längsten aufgehalten wird. Im Vorfeld einer Hitzewarnung können individuelle Maßnahmen ab einer bestimmten Temperatur festgehalten werden. So könnte beispielsweise ab einer Temperatur von 25 °C die Strickjacke abgelegt und ab einer Temperatur von 28 °C auf leichte, wasserhaltige Kost umgestiegen werden. Weitere Tipps den Körper zu kühlen finden Sie weiter unten in dieser Tabelle.
Medikamente richtig lagern	Viele Medikamente haben auf der Verpackung eine Temperaturspanne angegeben, in der die Medikamente gelagert werden sollen. Kälter oder wärmer sollten die Medikamente nicht aufbewahrt werden. Besonders durch die Hitze kann es zu Reaktionen innerhalb der Medikamente kommen, sodass sie deren Wirkung verstärken oder abschwächen kann. Achten Sie auf die Packungsangaben oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.
Ärztin/Arzt kontaktieren	Insbesondere wenn Menschen mehrere Vorerkrankungen haben oder verschiedene Medikamente einnehmen, sollte vor einer Hitzeperiode besprochen werden, wie diese Person sich vor den Einflüssen der Hitze schützen kann. Je nach gesundheitlicher Lage kann es wichtig sein, das Verhalten während einer Hitzeperiode anzupassen, zum Beispiel die Trinkmenge anzupassen oder die Zeit im Freien zu verringern. Es kann auch über die Anpassung des Medikationsplan gesprochen werden. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.
Auf den Notfall vorbereiten: wichtige Nummern und Unterlagen bereitlegen	Ein Notfall kommt immer unerwartet und um in solchen Situationen ein wenig Sicherheit zu haben, kann es helfen alle wichtigen Unterlagen (als Kopie) an einem Ort zu sammeln. Zu den Unterlagen gehören: Medikationsplan, Arztbriefe, Krankenkassenkarte, Kulturbeutel, Nummer der Hausärztin oder des Hausarztes, Nummer von Angehörigen. Am besten wird eine Notfall-Reisetasche mit den o.g. Dokumenten und Kleidung für mehrere Tage bereitgestellt.

Tipps	Hintergründe
In Kontakt bleiben	Ein gutes soziales Netzwerk hilft sich und andere Menschen vor hitzebedingten Problemen zu schützen. Wer regelmäßig Kontakt zu anderen Personen hält, kann einfacher kommunizieren, wenn die Hitze gesundheitliche Auswirkungen hat.
In Bewegung bleiben	Vor einer Hitzeperiode sollte sich regelmäßig bewegt werden. Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Zusätzlich verträgt ein Mensch mit einem gestärkten Herz-Kreislauf-System die Hitze besser. Während einer Hitzewelle sollte Sport in die frühen Morgen- oder die späten Abendstunden verlegt werden, da dann die Chance beim Sport zu überhitzen geringer ist, als zur Mittagszeit.
Während der Hitzewelle	
Morgens früh oder abends/ nachts lüften	Der kälteste Zeitpunkt des Tages ist kurz vor Sonnenaufgang. Es ist daher ratsam diese kühlen Momente auszunutzen und die Wohnung zu lüften. Sollte sich die Wohnung über den Tag stark erhitzt haben, ist es sinnvoll auch am Abend schon zu lüften, um in der Nacht besser schlafen zu können.
Fenster und Rollläden schließen	Wenn Fenster und Rollläden tagsüber fest verschlossen werden, kann die Wärmestrahlung nicht direkt in die Wohnung gelangen und diese zusätzlich aufheizen.
Angepasste Kleidung	Während der Sommermonate sollte vorwiegend helle, leichte, atmungsaktive und, wer sich auch gegen UV-Strahlung schützen möchte, lange Kleidung getragen werden. Helle Kleidung nutzt den Albedo-Effekt positiv aus. Dabei wird die Sonnenstrahlung größtenteils reflektiert und an die Außenwelt abgegeben. Es wird also mit hellen Kleidungsstücken nicht so warm, wie mit dunkleren. Atmungsaktive Kleidung lässt den Schweiß verdunsten und hilft so den Körper herunterzukühlen. Lange Kleidung schützt vor der UV-Strahlung und kann so Hautkrebs vorbeugen. Es ist wichtig den Kopf vor Sonne zu schützen. Damit kann ein Sonnenstich vermieden werden.
Dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist	Während einer Hitzewelle sollten dringende Erledigungen in den frühen Morgen oder den späteren Nachmittag verschoben werden. Die heißen Mittagsstunden zwischen 11 Uhr und 16 Uhr sollten für Ruhe und Pause genutzt werden.
Trinkerinnerung (auf-)stellen	Sollte jemand häufiger vergessen ausreichend zu trinken, ist es ratsam einen Wecker oder eine Eieruhr zu stellen oder nach (Sonnen-)Uhr oder ähnlichem getrunken werden. Über den Tag verteilt sollten 1,5 bis 3 Liter Wasser getrunken werden. Spätestens bei einem Durstgefühl, sollte wieder getrunken werden, auch wenn dies über die vorgegebene Menge hinaus geht. Dies kann z.B. bei Sport oder Gartenarbeit durch vermehrtes Schwitzen passieren.
Getränke für den nächsten Tag vorbereiten	Abends sollte eine ausreichende Trinkmenge für den nächsten Tag vorbereitet werden. So hat beispielsweise ein selbstgemachter, ungesüßter Eistee die notwendige Zeit entweder kalt zu ziehen oder sich über Nacht abzukühlen. Steht die richtige Trinkmenge offensichtlich zur Verfügung, ist es leichter den Flüssigkeitsbedarf über den Tag hinweg zu decken.

Tipps	Hintergründe
Sonnencreme auftragen bevor das Haus verlassen wird	Grade in einer Hitzewelle, wenn man viel schwitzt sollte die Sonnencreme regelmäßig neu aufgetragen werden. Durch das Schwitzen wird die Creme verwischt und der Schutz ist nicht sicher gewährleistet.
Mittags Pausen einlegen	Die wärmeren Länder machen es vor: In der heißen Mittagszeit eine Siesta einlegen ist nicht nur entspannt, es schützt den Körper auch vor zu großen Anstrengungen, die zusätzlich zur Hitze Stress verursachen.
Thermometer zur Messung der Körpertemperatur organisieren	Im höheren Alter, oder durch die Einnahme von Medikamenten, kann das Empfinden oder die Regulation der eigenen Körpertemperatur gestört sein. Das heißt, dass eine einige Personen nicht unbedingt mitbekommen, wenn sie überhitzen. An der Stelle können Körperthermometer einen wichtigen Anhaltspunkt geben. Sollte das Empfinden der eigenen Temperatur gestört sein, liefert das Thermometer eine Zahl an der sich orientiert werden kann. Ab einer Körperkerntemperatur von 38 °C sollten Maßnahmen zur Kühlung ergriffen werden. Bei einer Körperkerntemperatur von ca. 40 °C sollte ein Notarzt gerufen werden.
Den Körper kühlen	Bei sehr hohen Temperaturen oder zu hoher Luftfeuchtigkeit, schafft der Körper es alleine nicht mehr, sich zu kühlen. Dann kann es helfen, den Körper von außen zu kühlen. Ideen zur Kühlung: <ul style="list-style-type: none"> • Mit kühlem Wasser besprühen • Kühle Wadenwickel • Kühles Fußbad • Wärmflasche mit kaltem Wasser • Mit Reis gefüllter Luftballon aus dem Gefrierfach kneten • Nasse Pulswärmer aus dem Kühlschranks • Für Luftaustausch sorgen (Wind, Ventilator) • In kühlere Räume gehen / Schatten aufsuchen • Kleidung ablegen/ leichtere Kleidung tragen (weite, helle Kleidung aus einem atmungsaktiven Stoff) • Trinken (insbesondere ungesüßte Frucht- und Kräutertees, Mineral- oder Leitungswasser) • Pause machen • Wasserhaltiges Obst und Gemüse essen (Wassermelone, Gurke)
Leicht verdauliche Mahlzeiten essen	Während einer Hitzewelle sollten kleinere, leicht verdauliche Mahlzeiten gegessen werden, sodass der Körper nicht seine gesamte Energie in die Verdauung der Nahrung stecken muss, sondern sich auf die Kühlung des Körpers konzentrieren kann.
Leichte Bettdecke und Schlafkleidung nutzen	Um beim Schlafen einen Wärmestau unter der eigenen Bettdecke zu vermeiden, empfiehlt es sich eine leichte Bettdecke, oder auch nur ein Baumwoll- oder Musselintuch zu nutzen. Auch die Schlafkleidung sollte sich an dieser Empfehlung orientieren.