



LAND
TIROL

SeniorInnen & Hitze

Informationen und Tipps
für die heißen Sommertage

Informationsbroschüre für vulnerable Personengruppen und pflegende Angehörige

Diese Broschüre ist Teil des Maßnahmenprogramms „Für ein lebenswertes Tirol der Zukunft“ der Abteilung Öffentlicher Gesundheitsdienst des Landes Tirol.

Inhaltsverzeichnis

Klimawandel, Hitze und Gesundheit.....	5
Wirkung von Hitze auf den Körper	5
Wer ist besonders betroffen?	5
Plötzliche Temperaturwechsel.....	5
Hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme	6
Nicht vergessen: Selbstschutz!	6
Körperliche Warnsignale.....	7
Erste Hilfe leisten	8
Sofortmaßnahmen bei akuten Symptomen.....	8
Risikofaktoren für das Auftreten hitzeassoziiierter Gesundheitsprobleme.....	9
Flüssigkeitsmangel	10
Negativen Auswirkungen durch Hitze verhindern	11
Lebensmittel.....	11
Persönliche Maßnahmen	11
Maßnahmen im Wohnumfeld.....	12
Konsequenter Sonnenschutz	13
Lagerung von Medikamenten.....	13
Weitere Informationsmöglichkeiten	14
Checkliste Tagesablauf.....	20
Trinkprotokoll	22



Dr.ⁱⁿ Cornelia Hagele
Landesrätin und Gesundheitsreferentin

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mögen Sie den Sommer? Für viele sind die Sommermonate eine Wohltat, für manche mit Risiken verbunden. Gerade ältere Menschen und vulnerable Personengruppen leiden oftmals unter hohen Temperaturen. Durch den Klimawandel ist ferner davon auszugehen, dass Hitzewellen in Zukunft häufiger auftreten.

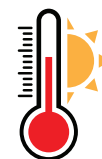
Daher möchten wir vulnerable Personengruppen sowie pflegende Angehörige mit dieser Broschüre darüber informieren, was Hitze mit dem Körper macht, welche Risikofaktoren man kennen sollte und welche Gesundheitsprobleme bei Hitze auftreten können. Außerdem erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre und die Gesundheit Ihrer Angehörigen zu schützen. Schauen wir aufeinander – gerade auch an heißen Tagen.

Klimawandel, Hitze und Gesundheit

Der Klimawandel führt zu einer Erderwärmung. Dazu gehören beispielsweise Veränderungen von Faktoren wie der Lufttemperatur oder des Niederschlages. ExpertInnen sind sich einig, dass durch die Erderwärmung auch Extremwetter-Ereignisse wie beispielsweise Hitzewellen oder Dürre zunehmen werden. Hitze hat einen starken Einfluss auf den menschlichen Körper. Besonders für Menschen mit höheren Alters oder bestimmten Vorerkrankungen besteht das Risiko, hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme zu erleiden. Solchen negativen Folgen kann vorgebeugt werden.

Wirkung von Hitze auf den Körper

Der Körper versucht, die Kerntemperatur (ca. 37,8°C) zu halten. Dazu gibt es automatisierte Mechanismen, die der Körper bei hohen Temperaturen startet: Die Blutgefäße weiten sich. Dadurch soll warmes Blut vermehrt in Arme und Beine fließen, um an der Oberfläche Wärme an die Umgebung abzugeben. Außerdem wird die Schweißproduktion verstärkt. Schweiß verdunstet auf der Haut, um den Körper zu kühlen.



Wer ist besonders betroffen?

Das Hitzeempfinden ist individuell unterschiedlich. Ältere Menschen ab 65 Jahren leiden besonders unter Hitze. Oftmals hat ihr Körper Probleme, die eigene Temperatur zu regulieren, da die Abkühlmechanismen nicht mehr so gut funktionieren. Die Schweißproduktion setzt bei älteren Menschen später und geringer ein. Die Abgabe von Wärme über die Haut ist somit erschwert. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden: Sie trinken also zu wenig, wodurch die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert wird und die Nieren belastet werden. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Bei Kindern unter zehn Jahren funktionieren die Mechanismen ebenfalls noch nicht so gut, auch sie sind gefährdet.

Plötzliche Temperaturwechsel

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt. Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Körper bei den ersten hohen Temperaturen noch nicht auf solche eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und

hoher Sonneneinstrahlung – insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Nicht vergessen: Selbstschutz!

Damit Sie Ihre Angehörigen bestmöglich versorgen können, ist auch Ihr Wohlergehen entscheidend! Achten Sie daher darauf, wie es Ihnen geht

Hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen. Im Extremfall können sie zu einem tödlichen Hitzschlag führen. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich. Hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme können bei hohen Temperaturen und/oder direkter Sonneneinstrahlung auftreten. Dazu gehören:

■ Sonnenbrand

Verbrennung der Haut durch direkte Sonneneinstrahlung. Achten Sie beim Kauf einer Sonnencreme auf einen ausreichenden Lichtschutzfaktor.

■ Sonnenstich

Wärmestau im Kopf durch zu viel direkte Sonneneinstrahlung mit schmerzhafter Hirnschwellung als Folge. Schützen Sie sich mit einer Kopf- und Nackenbedeckung.

und dass auch Sie trotz der hohen Temperaturen handlungsfähig bleiben. Viele Tipps in dieser Broschüre können Sie auch an sich selbst anwenden, um Ihren Körper vor der Hitzebelastung zu schützen.

■ Hitzekollaps

Bewusstlosigkeit durch Blutdruckabfall und Unterversorgung des Gehirns mit Blut aufgrund zu starker Sonneneinstrahlung und Erwärmung des Körpers. Ziehen bzw. tragen Sie die Person in den Schatten. Lagern Sie die Beine hoch und legen Sie kühle Umschläge um die Beine.

⚠ ACHTUNG

■ Hitzschlag

Überhitzung des Körpers durch übermäßigen Flüssigkeitsverlust (in der Regel durch vermehrtes Schwitzen) und damit verbundenen Elektrolytmangel. Die Körpertemperatur steigt unter Umständen auf über 40 Grad Celsius.

Achtung: Hier handelt es sich um einen medizinischen Notfall, verständigen Sie den Notarzt!

Körperliche Warnsignale

Bei hohen Temperaturen gelten folgende Symptome als körperliche Warnsignale:

- Durst und trockene Schleimhäute
- Erhöhte Körpertemperatur
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Übelkeit, Schwindel
- Erbrechen
- Kreislaufprobleme

- Roter und heißer Kopf
- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Nackensteifigkeit
- Aufmerksamkeitsstörungen, Verwirrtheit
- verlangsamte Reflexe, Verständnisschwierigkeiten

Bei akuten Symptomen wie beispielsweise Verwirrtheit, Erbrechen oder sehr hohem Puls sowie hoher Körpertemperatur über 38,5°C ist eine Ärztin/ein Arzt zu kontaktieren!



Erste Hilfe leisten



Notruf: 144

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- Wenn die Person nicht atmet, sollte ein/e erfahrene/r ErsthelferIn eine Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.
- Atmet die Person, ist dabei aber bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.
- Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine. Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.



Sofortmaßnahmen bei akuten Symptomen

- ✓ Bringen Sie die betroffene Person in eine kühle, schattige Umgebung, wenn möglich mit hoch gelagerten Beinen und leicht erhöhtem Kopf.
- ✓ Das wichtigste Ziel ist es, die Körpertemperatur zu senken. Wichtig dafür ist Kühlung von außen, zum Beispiel in Form von kalten Umschlägen auf Nacken, Stirn, Beine und Arme.
- ✓ Elektrolythaltige Getränke: Geben Sie der betroffenen Person Flüssigkeit mit Mineralstoffen wie Mineralwasser, abgekühlte Brühe oder verdünnte Fruchtsäfte zu trinken.

Risikofaktoren für das Auftreten hitzeassoziierter Gesundheitsprobleme



Wie bereits erwähnt, sind ältere Menschen ab 65 Jahre aufgrund der verminderten Anpassungsfähigkeit des Körpers besonders hitzebedingten Gesundheitsproblemen ausgesetzt. Folgende Faktoren können die Anfälligkeit für hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme verstärken:

- Pflegebedürftigkeit, Bettlägerigkeit
- Bewegungseinschränkungen
- Chronische Schmerzen
- Akute Erkrankungen
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Wasserhaushaltes
- Kognitive Einschränkungen, verminderte Ausdrucksfähigkeit, Demenz

- Medikamenteneinnahme (Blutdruckmittel, Psychopharmaka etc. – es wird empfohlen, Rücksprache mit HausärztInnen zu halten)
- Über- und Untergewicht
- Isolation

Grundsätzlich problematisch können alle Faktoren sein, die eine Person daran hindern, eigene Bedürfnisse wie Durst wahrzunehmen. Auch Medikamente haben Einfluss darauf, da sie sich auf das Durstgefühl und den körpereigenen Wasserhaushalt auswirken können. Weiters können hohe Temperaturen die Wirkung und Nebenwirkungen von Medikamenten beeinflussen. Um das zu vermeiden, ist ein konstanter Wasserhaushalt entscheidend.

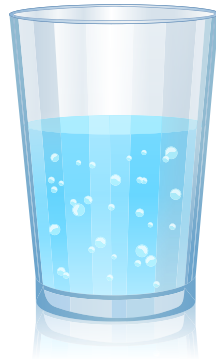
Konkret heißt das, dass auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden sollte. Auch bei der Lagerung von Medikamenten ist an heißen Tagen Vorsicht geboten. Bewahren Sie die Medikamente vor Hitze und Sonne geschützt auf, bitten Sie gegebenenfalls Ihre/n ApothekerIn um Tipps zur richtigen Lagerung. Insbesondere bei entwässernden Medikamenten (Diuretika) sowie blutdrucksenkenden Medikamenten ist gegebenenfalls eine Anpassung der Medikation nötig. Solche Fälle sollten individuell mit den HausärztInnen geklärt werden.

Flüssigkeitsmangel

Vielleicht haben Sie bereits gehört, dass eine ausreichende Trinkmenge bei älteren Menschen generell und besonders an heißen Tagen sehr wichtig ist. Doch warum ist das so?

Folgende Faktoren spielen dabei eine Rolle:

- Wasser ist an vielen verschiedenen Vorgängen im Körper beteiligt. Eine ausreichende Trinkmenge ist für die Nierenfunktion sowie die Regulierung des Blutdrucks und der Körpertemperatur notwendig.
- Der Körper verliert durch Schwitzen Mineralstoffe (Elektrolyte). Da bei hohen Temperaturen verstärkt Schweiß produziert wird, ist der Verlust an Mineralstoffen dementsprechend höher. Der Elektrolythaushalt spielt eine wichtige Rolle bei vielen Körpervorgängen. Der Verlust an Mineralstoffen muss daher durch die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ausgeglichen werden. Gemüsesuppen sind ein hervorragender Ersatz, aber auch leicht gesalzene Smoothies oder Ähnliches.
- Im Alter nimmt das Durstgefühl ab – ältere Menschen unterschätzen daher häufig ihren Flüssigkeitsbedarf.
- Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen, Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden führen, ähnlich wie übermäßige Hitze. Das Risiko für solche Symptome ist bei hohen Temperaturen besonders hoch, weshalb eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr umso wichtiger ist.
- Ältere Menschen leiden häufiger an Symptomen, die zu einer geringen Trinkmenge führen. Darunter fallen beispielsweise Schluckbeschwerden, Bewegungseinschränkungen, chronische Schmerzen oder Inkontinenz und damit verbunden die Angst vor dem Toilettengang.



Menschen ab 65 Jahren wird empfohlen, mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. An heißen Tagen gilt: Generell sollte die Flüssigkeit weder sehr kalt noch sehr heiß sein.

Negativen Auswirkungen durch Hitze verhindern

Hier finden Sie Tipps zur Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und FreundInnen. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.

Lebensmittel

Ernährung und Flüssigkeitszufuhr haben einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.

■ Flüssigkeitszufuhr

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. **Wichtig: nicht eiskalt trinken!**

■ Nahrung

Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat. Bieten Sie an heißen Tagen nach Möglichkeit leichte, wasserreiche Lebensmittel an, beispielsweise Melone, Beeren, lauwarme Suppen oder Salat. Vermeiden Sie hingegen schwere, fett- und eiweißreiche sowie heiße Gerichte.

Das können Sie tun!

Machen Sie einen Essenskalender: Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was Sie gegessen haben (morgens, mittags, abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte. Notieren Sie sich auch, was Ihnen rund um Ihren Schlaf aufgefallen ist.

Persönliche Maßnahmen

■ Kühlung

Kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken können helfen. Ein Fußbad mit lauwarmem Wasser kann helfen, den Körper zu kühlen. Ebenso angenehm ist die Kühlung der Unterarme unter laufendem Wasser.



Tipp: Positionieren Sie das Getränk immer in Griffnähe der pflegebedürftigen Person.

■ **Kleidung**

Tragen Sie helle, luftige und atungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert. Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Produkte aus Naturfaser eignen sich besonders an heißen Tagen.

■ **Tagesablauf**

Planen Sie den Tag unter Berücksichtigung des Temperaturverlaufs! Achten Sie bei Tätigkeiten außer Haus darauf, diese nach Möglichkeit am frühen Vormittag zu erledigen.

■ **Schutz im Freien**

Schützen Sie sich im Freien vor allem mit Kopf- und Nackenbedeckungen, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet. Verwenden Sie Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor und eine Sonnenbrille mit passendem UV-Schutz.

Das können Sie tun!

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten. Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark? Beobachten Sie Ihren Körper, damit Sie Ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können. Probieren Sie es aus!

Maßnahmen im Wohnumfeld

■ **Lüften**

Lüften Sie morgens und abends. Achten Sie darauf, Zugluft zu vermeiden. Belüften Sie Nachts nicht benutzte Räume, damit die Mauern auskühlen. Stiegenhäuser können durch den Kamineffekt besonders Wärme nach oben abgeben, wenn dort eine Öffnung ist.

■ **Schatten schaffen**

Sorgen Sie für Schatten – wenn möglich von außen (Jalousien oder Rollläden), alternativ von innen mit Vorhängen.

■ **Wärme- und Feuchtequellen vermeiden**

Nicht nur die Sonne heizt Ihre Wohnung auf: Auch elektrische Geräte produzieren im Dauerbetrieb Wärme. Das gilt für Fernseher, Computer, Lampen usw.

■ **Kühlere Wohnräume nutzen**

Verlegen Sie, wenn möglich, längere Aufenthalte in kühlere Räume der Wohnung ohne direkte Sonneneinstrahlung.

Das können Sie tun!

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn man sich dessen bewusst ist. Notieren Sie sich eine Woche lang, wann und wie oft Sie zu Hause lüften, um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen können.

Hitze kann auch die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Dies ist zum Beispiel bei blutdrucksenkenden Arzneimitteln, Entwässerungsmitteln, Schlafmitteln, Abführmitteln oder Medikamenten gegen Depressionen der Fall. Sie können den Flüssigkeitshaushalt und die Abkühlungsmechanismen des Körpers beeinflussen. Bei Hitze ist möglicherweise eine Dosisanpassung erforderlich. PatientInnen sollten dies aber unbedingt mit ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin besprechen. Blutverdünnende Medikamente sind wärmeempfindlich und Hitze „verdickt“ bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr das Blut – eine sehr gefährliche Kombination.

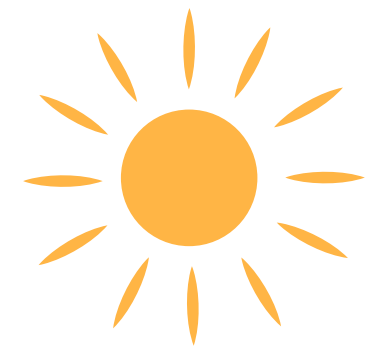
Konsequenter Sonnenschutz

Einige Arzneimittel können die Haut lichtempfindlicher machen. Das betrifft unter anderem Diuretika, Blutdrucksenker, verschiedene Schmerzmittel oder Antibiotika. Dadurch kommt es schneller zu Sonnenbrand, der wiederum die Entstehung von Hautkrebs begünstigt. Deshalb ist ein konsequenter Sonnenschutz im Sommer für betroffene Personen besonders wichtig.

Lagerung von Medikamenten

Bei der Lagerung der Medikamente sollte bei Hitze folgendes beachtet werden:

- Die meisten Arzneimittel sollen bei einer Raumtemperatur von 15 bis 25 Grad Celsius gelagert werden. Keinesfalls sollte man Medikamente im Auto liegen lassen, da sich der Innenraum bei hohen Außentemperaturen schnell und stark aufheizt.
- Medikamente, die bei 2 bis 8 Grad Celsius gelagert werden müssen, sollten nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank.
- Medikamente sollten grundsätzlich nicht im Badezimmer aufbewahrt werden, da dort oft hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit herrschen.



Weitere Informationsmöglichkeiten

Auf folgenden Internetseiten finden Sie zusätzliche Materialien und Informationen:



Hitze und Gesundheit
Abteilung Öffentlicher
Gesundheitsdienst
Amt der Tiroler Landesregierung



Hitze- und Wetterwarndienst
GeoSphere Austria

Länger andauernde
Hitzephasen können
körperlich sehr
anstrengend sein und
zu ernsthaften Gesund-
heitsproblemen führen.
Einfache Maßnahmen
helfen Ihnen dabei,
die heißen Tage
gut zu bewältigen.

EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

1. Gesunder Wasserhaushalt

- **Ausreichend trinken:**

Achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr und vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke.

Tipp: Ein Trinkplan kann dabei helfen, den Überblick über die Trinkmenge zu behalten.

Achtung: Zu viel Flüssigkeit kann auch zu körperlichen Beschwerden führen.

- **Regelmäßig trinken:**

Gleichmäßig über den Tag verteilt.

- **Abwechslungsreich trinken:**

Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder auch Sportgetränke sorgen für einen abwechslungsreichen Erhalt des Flüssigkeitshaushaltes.



2. Leichter Sommer- speiseplan

- **Fruchtig frisch:**

Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen.

- **Locker leicht:**

Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen.

EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN



3. Kurzfristige Kühlung

Achten Sie darauf, Ihren Körper bestmöglich zu kühlen.

- **Kühlen:**

Feuchte Umschläge auf Armen, Beinen, Stirn oder Nacken anwenden.

Achtung: Bei der direkten Anwendung von Kühl-Akkus auf der Haut können Kälteschäden entstehen. Um dies zu vermeiden, hilft das Umwickeln mit einem Geschirrtuch.

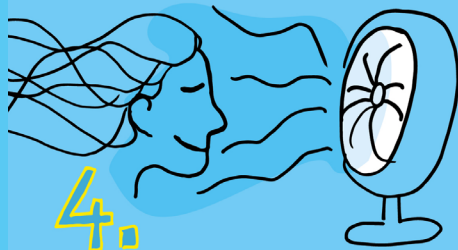
- **Duschen:**

Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf.

- **Sprayen:**

Kühlende Wassersprays oder Lotionen schaffen Erleichterung.





4.

Häusliche Umgebung

Halten Sie Ihre Wohnräume kühl durch:

- **Lüften:**
Lüften Sie am besten in den frühen Morgenstunden.
- **Schlaf- und Aufenthaltsbereiche:**
Verlegen Sie bei Möglichkeit Ihre Schlaf- und Aufenthaltsbereiche in kühlere Zimmer Ihrer Wohnung.
- **Geräte:**
Schalten Sie wärmeabgebende Geräte wie Fernseher oder Computer aus.
- **Zimmertemperatur:**
Behalten Sie die Zimmertemperatur mithilfe eines Messgerätes im Blick. Das Gerät sollte nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt und an einem gut einsehbaren Ort im Schatten platziert werden.
- **Ventilator:**
Nutzen Sie einen Ventilator.

EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

5. Medikamente und Hitze

Beachten Sie besonders während andauernder Hitzephasen auf die richtige Medikamenteneinnahme. Hitze kann Einfluss auf die Aufnahme, Verteilung, den Abbau und die Ausscheidung von Wirkstoffen nehmen. Manche Medikamente können:

- das Schwitzen vermindern
- die Körpertemperatur beeinflussen
- die Gefäße verengen
- und zum Verlust von Flüssigkeit führen

Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen. Bei Unsicherheiten lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin beraten.

Tipp: Vermerken Sie das Öffnungsdatum auf der Medikamentenverpackung und beachten Sie die Haltbarkeit nach Anbruch.



Weitere hilfreiche Tipps gegen Hitze

- Halten Sie sich im Schatten oder in klimatisierten Gebäuden auf.
- Erledigen Sie unvermeidbare Aktivitäten möglichst am Morgen.
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung und schützen Sie sich mit Sonnenschutz (Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme).
- Informieren Sie sich in den lokalen Nachrichten über die aktuelle Wetterlage und Wettervorhersagen.

Welche Auswirkungen hat Hitze auf den Körper?

Länger andauernde hohe Temperaturen können verschiedene Auswirkungen auf die eigene Gesundheit haben. Besonders gefährdete Personengruppen sind:

- Ältere Menschen
- Schwangere
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit Vorerkrankungen und Behinderungen
- Menschen, die im Freien arbeiten

Hitzebedingte Gesundheitsprobleme können nicht immer einfach festgestellt werden. Einzelne Symptome können auch erst deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten. Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit erhält und Sie im Sommer stärker schwitzen als sonst, können bestimmte Symptome auftreten.

EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Erste körperliche Warnsignale:

- Starke Kopfschmerzen
- Schwindel
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, Bewusstseinsbeeinträchtigung
- Übelkeit und Erbrechen
- Kreislaufbeschwerden, Bewusstlosigkeit
- Ungewohntes Unruhegefühl
- Trockene Haut (z.B. Lippen)
- Konzentrierter Urin
- Muskel- oder Bauchkrämpfe
- Hohe Körpertemperatur > 39°C
- Gerötete Haut
- Herzrhythmusstörungen



Einen kühlen Kopf bewahren

5 praktische Tipps gegen Hitze

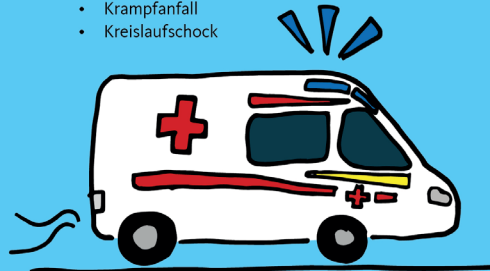
Länger andauernde Hitzephasen können körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Einfache Maßnahmen helfen Ihnen dabei, die heißen Tage gut zu bewältigen.



Wann alarmiere ich den Rettungsdienst?

Rufen Sie bei folgenden Symptomen unverzüglich die Rettung:

- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseins- und Orientierungstrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit
- Bewusstlosigkeit
- Sehr hohe Körpertemperatur (oral gemessen über 39°C)
- Schwere Atemnot
- Krampfanfall
- Kreislaufschock



Rettung: Notruf 144

Notruf für Gehörlose: DEC112 App

Achten Sie auf sich und auf andere.

Erste Hilfe im Ernstfall:

- Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne – Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz
 - Lockern Sie Ihre Kleidung oder entfernen Sie beengende Kleidungsstücke
 - Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern Kopf, Nacken, Hände und Füße
 - Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser)
- Vorsicht:** Dies gilt nicht bei Bewusstseins- und Orientierungstrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!

EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

1.

Gesunder Wasserhaushalt

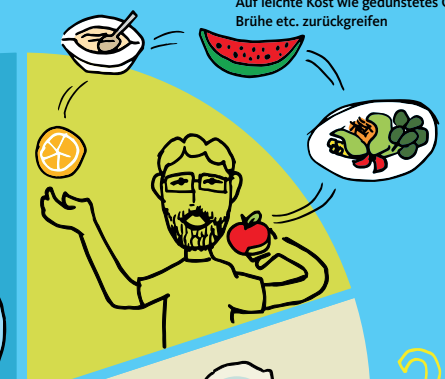
- **Ausreichend trinken:** Mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit täglich
- **Regelmäßig trinken:** Gleichmäßig über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr
- **Abwechslungsreich trinken:** Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte abwechseln



2.

Leichter Sommerspeiseplan

- **Fruchtig-frisch:** Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- **Locker leicht:** Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen



5.

Erste Hilfe im Ernstfall

- **Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne:** Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz
 - **Lockern Sie Ihre Kleidung** oder entfernen Sie enge Kleidungsstücke
 - **Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern:** Kopf, Nacken, Hände und Füße
 - **Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit:** Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser
- Vorsicht:** Dies gilt nicht bei Bewusstseins- und Orientierungstrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!



3.

Kurzfristige Kühlung

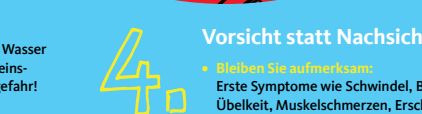
- **Kühlen:** Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße
- **Duschen:** Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf
- **Sprays:** Kühlende Wassersprays schaffen Erleichterung



4.

Vorsicht statt Nachsicht

- **Wählen Sie aufmerksam:** Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.
- **Denken Sie daran:** Symptome können auch deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten.
- **Lagern Sie richtig:** Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



Checkliste Tagesablauf

Mehrmals am Tag	Aktivität	
	Getränk bereitstellen	
	Abdunkeln – Sonnenschutz (Vorhänge/Jalousien) gegebenenfalls dem Verlauf der Sonne anpassen	
	Kühlung schaffen (z. B. mäßig kalter Waschlappen auf Stirn, Nacken und Waden, Armbänder)	
	Zimmertemperatur überprüfen (sichtbares Thermometer im Raum platzieren)	
Bei Bettlägerigkeit		
	Kopfkissen mit saugfähigem Handtuch bedecken und wechseln falls genässt	
	Generell: Laken als Zudecke und so wenig Kissen bzw. Lagerungshilfen wie möglich	

Tageszeit	Aktivität	
Morgens		
	Wasserreiches Frühstück z. B. Müsli mit Milch oder Joghurt	
	Lüften	
	Luftige, helle Kleidung anziehen, bei Bedarf Kopfbedeckung aufsetzen	
	Vorhänge/Jalousien als Sonnenschutz falls nötig ab dem erstem Sonnenstrahl	
Vormittags		
	Wasserreiche Lebensmittel bzw. Snacks	
	Fenster schließen	
	Aufenthaltsbereich (wenn möglich) in kühlere Zimmer der Wohnung verlegen	

Mittags		
	Leichtes, wasserreiches Mittagessen	
	Benutzung von Herd und Ofen vermeiden	
	Aufenthaltsbereich (wenn möglich) in kühlere Zimmer der Wohnung verlegen	
Nachmittags		
	Wasserreiche Lebensmittel bzw. Snacks	
	Raumtemperatur überprüfen	
Abends		
	Leichtes, wasserreiches Abendessen	
	Fenster öffnen	
	Wärmeproduzierende Haushaltsgeräte ausschalten (z. B. Fernseher)	
	Schlafbereich (wenn möglich) in kühlere Zimmer der Wohnung verlegen	
	Benutzung von Herd und Ofen vermeiden	
	Für den nächsten Tag vorkochen – dann ist nur mehr Aufwärmen nötig	
Nachts		
	Getränke bereitstellen	
	Fenster geöffnet lassen	

Notizen		

Trinkprotokoll

Malen Sie jedes Glas aus, dass Sie an einem Tag getrunken haben. Jedes Glas steht für circa 300 Milliliter. **Wichtig: Es zählen nur Wasser und ungesüßter Tee.**

Wochentag	Wasser					
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Notizen

Impressum

Amt der Tiroler Landesregierung
Abteilung Öffentlicher Gesundheitsdienst
Eduard-Wallnöfer-Platz 3
6020 Innsbruck
Telefon +43 512 508 3972
gesundheitsdienst@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/oeffentlichergesundheitsdienst

Text: Christoph Stauder
Grafik: Shutterstock
Gestaltung: Abteilung Öffentlichkeitsarbeit
Druck: XX
Herausgegeben:



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

TIROL

Aus Liebe zum Menschen.