Einen kühlen Kopf bewahren

Praktische Tipps gegen Hitze

tirol kliniken

LAND TIROL

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

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.

3.

Kurzfristige Kühlung

Achten Sie darauf, Ihren Körper bestmöglich zu kühlen.

- **Kühlen:**

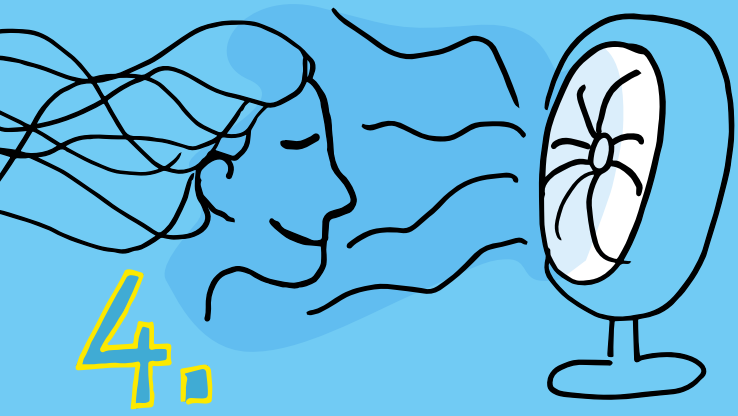
  Feuchte Umschläge auf Armen, Beinen, Stirn oder Nacken anwenden.
  Achtung: Bei der direkten Anwendung von Kühl-Akkus auf der Haut können Kälteschäden entstehen. Um dies zu vermeiden, hilft das Umwickeln mit einem Geschirrtuch.

- **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.

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.

Erste körperliche Warnsignale:

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

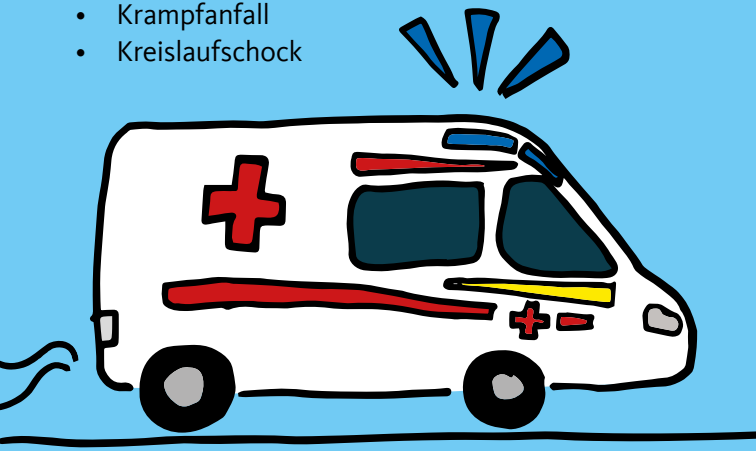
Erste Hilfe im Ernstfall:

- 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 Bewusstseinseintrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!

Wann alarmiere ich den Rettungsdienst?

Rufen Sie bei folgenden Symptomen unverzüglich die Rettung:

- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinseintrübung 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.

Grafik: büro54

Impressum:
Amt der Tiroler Landesregierung
In Kooperation mit der Tirol Kliniken GmbH
Eduard Wallnöfer-Platz 3
6020 Innsbruck

tirol kliniken

LAND TIROL