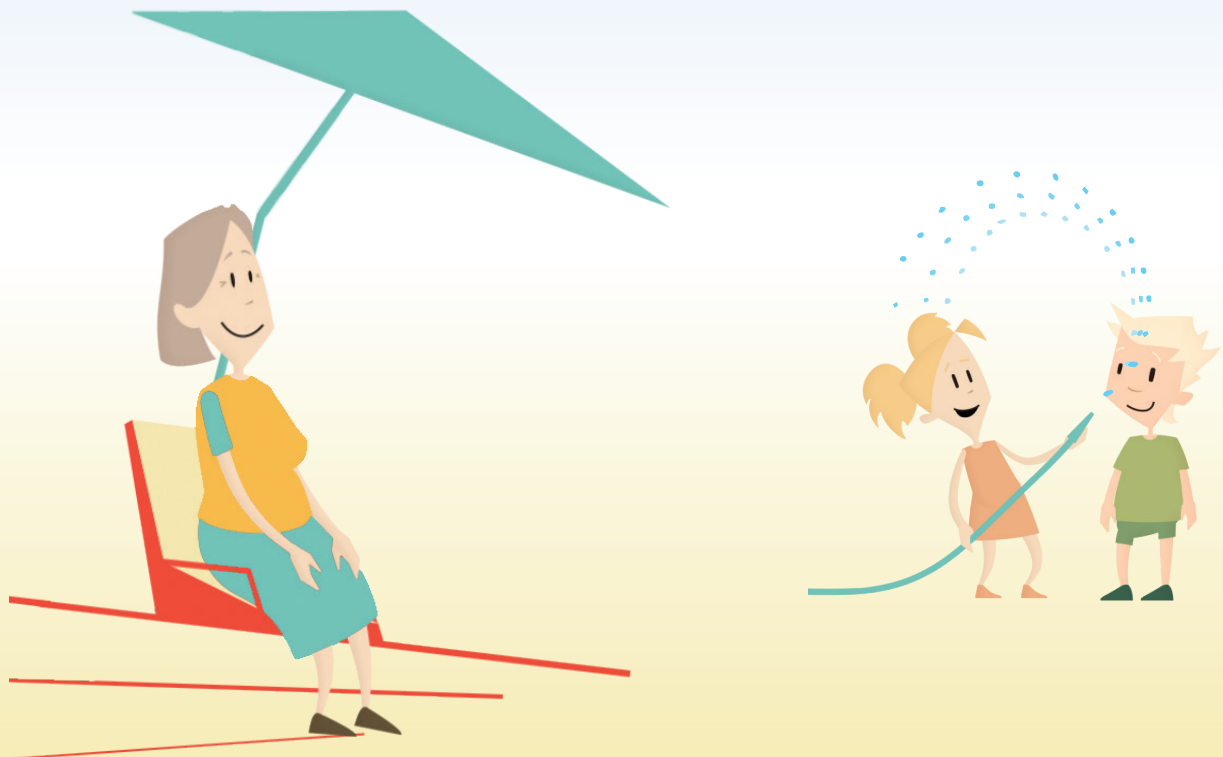




# Gesund trotz Hitze

## Tipps und Empfehlungen



**Impressum:**

Herausgeber: Umweltbundesamt GmbH, Spittelauer Lände 5, 1090 Wien; Grafik: Eva Schuster; Illustrationen: LWZ [www.wearl wz.com](http://www.wearl wz.com); 2014

Finanziert durch den Klima- und Energiefonds Österreich

## Wer ist gefährdet?

Hohe Temperaturen können die Gesundheit beeinträchtigen und erfordern ein angepasstes Verhalten von allen Menschen. Durch Hitze besonders gefährdet sind:

- **Ältere Menschen**, da sie weniger schwitzen und ein vermindertes Durstgefühl haben
- **Säuglinge und Kleinkinder**, da die Temperaturregulation ihres Körpers noch nicht ausgereift ist
- **Menschen mit chronischen Erkrankungen**, z. B. von Herz/Kreislauf, Atemwegen/Lunge, Nervensystem/Psyché, Nieren
- **Akut Erkrankte**, z. B. mit Durchfall, Fieber
- **Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen**, welche die Austrocknung beschleunigen oder die Temperaturregulation stören, z. B. Schlafmittel, Antihistaminika, Psychopharmaka, Entwässerungstabletten, blutdrucksenkende Mittel
- Personen, die regelmäßig **Alkohol oder Drogen** konsumieren
- Menschen mit **Übergewicht oder Unterernährung**
- Personen, die körperlich **schwer arbeiten** oder **intensiv Sport betreiben**
- **Schwangere Frauen**
- **Obdachlose**

Und die Hitzegefahr steigt: **Hitzewellen nehmen aufgrund des Klimawandels zu, auch in Österreich!**

## Füreinander sorgen – besonders bei Hitze

**Achten Sie auf Ihre Nachbarn, Freundinnen, Freunde und Familienangehörige**, insbesondere wenn sie zu einer der besonders gefährdeten Gruppen zählen und alleine leben.

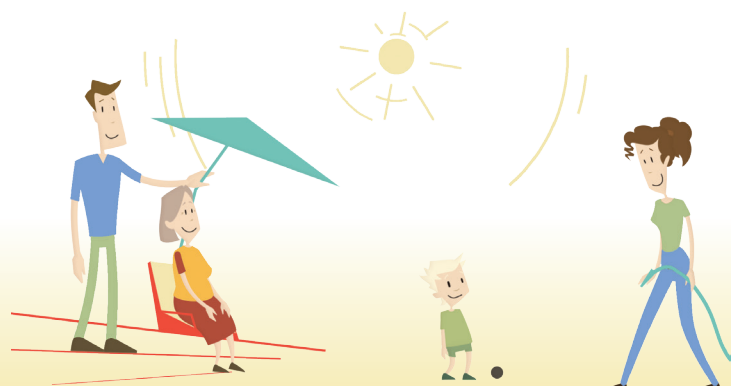
## Schutz beginnt vor einer Hitzeperiode

### Hinweise für gefährdete Personen

- Besprechen Sie vorsorglich Verhaltensweisen zum Gesundheitsschutz bei Hitze mit Ihrer Familie.
- Klären Sie – wenn nötig – Veränderungen zum Hitzeschutz Ihrer Wohnung ab (z. B. Aufkleben von Sonnenschutzfolien auf Fenster, Einbau von Außenjalousien).
- Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn regelmäßig Medikamente eingenommen werden, sollten Sie bereits im Frühling ärztlichen Rat einholen, ob bei Hitze die Medikamenteneinnahme geändert werden muss.
- Und: Bestimmte Medikamente müssen kühl gelagert werden, sonst verlieren sie ihre Wirksamkeit.

### Hinweise für Angehörige, Nachbarn, Freundinnen und Freunde von allein lebenden gefährdeten Menschen

- Organisieren Sie tägliche Telefonate/Besuche.
- Klären Sie Betreuungsmöglichkeiten durch Hilfsdienste während Hitzewellen ab.
- Stellen Sie die Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicher (Einkaufshilfe).
- Legen Sie eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen/Ärztin/Arzt zum Telefon der gefährdeten Person.



# Hitze-Checkliste

## ✓ Viel und regelmäßig trinken, auch wenn man noch keinen Durst verspürt

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: Stündlich ein Glas Wasser trinken.

Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier) meiden, denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.

Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee, Tee mit Minze und Zitrone.

Wichtig: nicht eiskalt trinken.

## ✓ Leichtes, frisches und kühles Essen

Mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse, Salat.

Mineralstoffe zuführen, denn diese verliert der Körper beim Schwitzen.

Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch meiden, denn sie erhöhen die Körperwärme.

## ✓ Körper schonen und kühlen

Körperliche Aktivität vermeiden, besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen.

Kühlere Morgen- und Abendstunden für Einkauf oder Sport nutzen.

Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken, kühle (keine zu kalten) Duschen oder (Fuß-)Bäder, die Haut mit einem nassen Schwamm befeuchten oder mit Wasser aus einer Sprühflasche besprühen, ohne sich danach abzutrocknen – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.

## Weite, leichte, atmungsaktive und helle Kleidung ✓

Baumwolle, Leinen oder Mikrofaser sind besonders atmungsaktiv.

Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht.

Verwenden Sie einen Fächer.

Im Freien: Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.

## Wohn- und Arbeitsräume kühl halten ✓

Nur frühmorgens und nachts lüften.

Tagsüber Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen halten. Möglichst außenliegende Beschattung (z. B. Außenjalousien) verwenden, weil diese wirksamer ist als innenliegende Beschattung (z. B. Vorhänge).

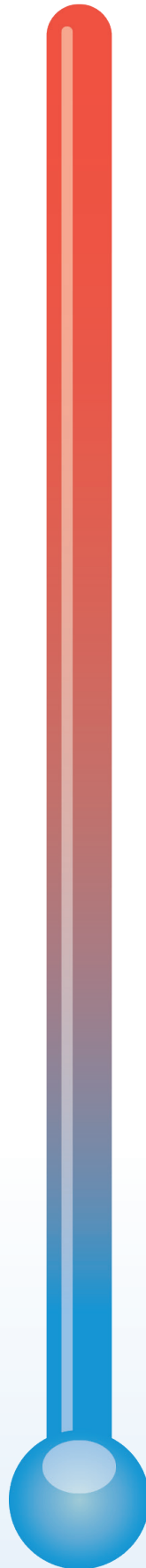
ABER: Räume mit Gaskombithermen und Gasdurchlauferhitzern großzügig lüften (offenes Fenster), denn hohe Außentemperaturen können zu Abzugsstörungen des lebensbedrohlichen Kohlenmonoxids führen.

Nasse Tücher aufhängen, da die Verdunstung einen Kühleffekt hat.

Bei Bedarf einen Ventilator verwenden.

Eingeschaltete Elektrogeräte und manche Beleuchtungskörper geben Wärme ab – ausschalten, wenn nicht gebraucht.

## Keine Menschen in geparkten Autos zurücklassen! ✓



## Hitzeerkrankungen

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

### Rufen Sie unverzüglich die Rettung bei folgenden Symptomen

- wiederholtes, heftiges Erbrechen
- plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit
- sehr hohe Körpertemperatur (oral gemessen über 39°C)
- Krampfanfall
- Kreislaufschock
- heftige Kopfschmerzen

**Notruf 144**



### Erste Hilfe

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- Überprüfen Sie, ob die Person atmet. Wenn nein: Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage möglichst durch erfahrene/n Ersthelfer/in.
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung: Person in stabile Seitenlage bringen, um freie Atmung sicherzustellen.
- Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen.
- Kühlen Sie die Person durch kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Armen und Beinen.
- Fächern Sie ihr energisch Luft zu.

### Weitere Informationen zu Klimawandel, Hitze und Gesundheit:

[www.klimawandelanpassung.at](http://www.klimawandelanpassung.at)



## Hitzewirkungen und Verhaltenstipps

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu starker Wärmebelastung des menschlichen Organismus. Besonders gefährdet sind allein stehende ältere Menschen, chronisch Kranke (z. B. Personen mit Herz-Kreislauf-Schwäche), behinderte Menschen und Kinder. Das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge ist jedoch für jeden von uns nicht nur wohltuend, sondern auch gesund.

### Allgemeine Verhaltensempfehlungen

Trinken Sie mindestens 2–3 Liter pro Tag (am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte) und nehmen Sie leichte Kost zu sich

Vermeiden Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke

Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung und kühlen Sie Ihren Körper

Suchen Sie kühle Räumlichkeiten auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien

### Hitzestress

- Starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
- Herzklopfen – erschwertes Atmen
- Pulsierender Kopfschmerz – Verwirrtheit
- Trockene Haut – Muskelkrämpfe
- Erbrechen, Durchfall

### Sonnenstich

Diese Reizung der Gehirnhäute und des Hirngewebes entsteht durch die Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den ungeschützten Kopf und Nacken. Besonders gefährdet sind Personen mit wenigen oder keinen Haaren und ganz speziell Kinder, weil die Schädeldecke noch dünner ist.

- Heißer, roter Kopf
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen

### Was ist zu tun?

Die/Den Betroffene/n in den Schatten bringen, mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern

Den Kopf mit kalten Umschlägen kühlen

Flüssigkeit trinken

### Hitzeschlag und Hitzeschock

Der Hitzeschlag tritt ein, wenn die Eigenregulationsmechanismen versagen oder überlastet sind. Er ist ein lebensbedrohlicher Zustand. Innerhalb kurzer Zeit steigt die Körpertemperatur auf 41 °C.

- Heißer, roter Kopf
- Fehlende Schweißabsonderung durch Flüssigkeitsmangel
- Bewusstseinstörung bis Bewusstlosigkeit

### Was ist zu tun?

Ärztin/Arzt verständigen

Hinlegen

Körper kühlen (mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln, z. B. feuchten kalten Tüchern)

Flüssigkeit trinken

### Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten?

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva
- Allen die Aufmerksamkeit einschränkenden Medikamenten
- Bestimmten Antibiotika

### Was ist zu tun?

Kontaktieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt