

GUT DURCH DIE HEIßEN TAGE – WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Information im Rahmen des Projektes „Bildungsmodule für Medizinische Fachangestellte und Pflegepersonen - Hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme in der ambulanten Pflege“, Klinikum der Universität München

Kontakt: julia.schoierer@med-uni-muenchen.de, hanna.mertes@med-uni-muenchen.de, birgit.wershofen@med-uni-muenchen.de

HEIßE TAGE & HITZEWELLEN

Anhaltende Hitze – was ist wichtig?

... besonders wichtig ist es, ausreichend zu trinken: ca. 2,5 l

- am Tag
- Über den Tag verteilt trinken
- Nicht eiskalt

- Wasser, leichte Saftschorlen, Frucht-/Kräutertees

- Lieblingsgetränke

- Bei Bedarf Getränkezufuhr über den Tag planen

Warum muss ich „so viel“ trinken?

Bei Hitze kann unser Wasserhaushalt absinken, in dessen Folge es zu gesundheitlichen Beschwerden kommen kann: z. B. Schwindel, Kreislaufprobleme, Verwirrtheit.

Bei älteren Menschen ist der Wassergehalt im Körper per se geringer. Sie besitzen also ein besonders großes Risiko, an heißen Tagen zu dehydrieren (auszutrocknen).

Auch mal was salziges zwischendurch

... wie Brühe oder Salzstangen.

Denn: wenn wir viel schwitzen, sinkt der Salzgehalt im Blut. Eine sogenannte Elektrolytstörung kann die Folge sein. Sie führt zu Müdigkeit, Mattheit, verzögerten Reaktionszeiten oder Verwirrtheit.

Den Hausarzt kontaktieren

der Umgang mit Sommerhitze ist der individuellen Situation anzupassen. Patienten mit chronischen Erkrankungen sollten das Thema zur Sprache bringen.

Insbesondere bei bestimmten Herz- oder

Nierenerkrankungen, die eine reduzierte

Wasseraufnahme verlangen.



Es ist so heiß – was hilft kurzfristig?

... dem Körper Wärme entziehen

- Waschen oder duschen
- Nasse Tücher auf Beine, Armen, Gesicht, Nacken
- Kühle Fußbäder
- Haut mit kühlem Wasser befeuchten, trocknen lassen



Ein guter Schlaf ist wichtig

Nachts regeneriert sich unser Körper – besonders wichtig an anstrengend heißen Tagen. Also gerade dann, wenn wir schlaflos im Bett liegen, weil es zu warm ist.

- Vorm Schlafengehen
 - Lüften
 - Umschläge, Haut befeuchten
- Schlafstätte kurzzeitig in kühlere Räume verlegen

Weitere Tipps

- Morgens & abends lüften, Fenster tagsüber geschlossen halten und verschatten
- Aktivitäten morgens & abends
- Leichte Mahlzeiten mit hohem Wassergehalt
- Luftige, atmungsaktive Kleidung, Baumwolle
- Gut lesbares Thermometer (unter 26 Grad)



Gefördert durch:



Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages