

Auswirkungen von Hitze auf den Menschen

Für viele Menschen ist richtig schönes Sommerwetter mit strahlendem Sonnenschein die schönste Zeit im Jahr. Weniger angenehm sind hingegen die richtig heißen Tage mit hohen Temperaturen über 30 °C in Kombination mit „Tropennächten“, in denen die Temperaturen nicht unter 20 °C sinken.

Tritt diese Konstellation über mehrere Tage auf, dann sprechen wir von einer „Hitzewelle“. Sie wirkt sich besonders belastend auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Die Menschen sind dann nicht nur tagsüber extremer Hitze ausgesetzt, sondern ihr Körper kann sich nachts durch die fehlende Abkühlung nicht richtig erholen. Diese Hitzebelastung kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

Wer ist durch Hitze besonders gefährdet?

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Hitze. Entscheidend ist die individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers. Auch die Fähigkeiten und Möglichkeiten einer Person, sich während einer Hitzewelle aktiv vor Hitzebelastungen zu schützen, spielen eine Rolle. Menschen aus den folgenden Gruppen sollten bei Hitze in besonderem Maße auf sich Acht geben bzw. vor Hitze geschützt werden:

- ▶ Menschen ab 65 Jahre
- ▶ ältere alleinlebende Menschen, die Probleme mit ihrer Mobilität haben
- ▶ Schwangere
- ▶ pflegebedürftige Menschen
- ▶ Säuglinge und Kleinkinder
- ▶ Menschen mit Vorerkrankungen oder mit akuten Erkrankungen
- ▶ Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen (z. B. Diuretika oder Blutdrucksenker, bitte sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an)
- ▶ Menschen, die im Freien arbeiten und die körperlich schwer arbeiten
- ▶ Menschen in besonderen Lebenslagen (z. B. Obdachlose, Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen)

Verhaltenstipps für Hitzephasen

- ▶ **Hitze meiden**
(nicht in die direkte Sonne gehen; während der heißesten Zeit am Nachmittag nicht nach draußen gehen; körperliche Aktivitäten in die frühen Morgenstunden legen)
- ▶ **Wohnung kühl halten**
(nur Lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen; die Wohnung mit Rollläden verdunkeln um sie vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen)
- ▶ **Körper kühl halten**
(luftige und helle Kleidung sowie eine Kopfbedeckung tragen; kühl duschen oder baden; ausreichend und regelmäßig trinken)

Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit

Sie möchten wissen, wie sich Hitze auf Ihre Gesundheit auswirken kann und was Sie bei hitzebedingten Beschwerden tun sollen? Wir haben auf der Rückseite alle wichtigen Symptome und Sofortmaßnahmen für Sie zusammengestellt.

Exsikkose

Bei der Exsikkose handelt es sich um einen spürbaren Flüssigkeitsmangel im Körper. Er wird durch Schwitzen und eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr verursacht.

Symptome:

Durst, Trockenheit der Haut und Schleimhäute, Müdigkeit, Lethargie oder Verwirrtheit, verminderte Ausscheidung von stark konzentriertem Urin, Verstopfung, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe

Maßnahmen:

Gleichen Sie die fehlende Flüssigkeit aus, indem Sie viel trinken und besonders wasserhaltige Nahrung zu sich nehmen. Versorgen Sie Ihren Körper zusätzlich mit Mineralstoffen (z. B. Natrium oder Kalium), die bei der Steuerung der Nerven- und Muskelfunktion helfen. Sie finden sich in vielen Lebensmitteln wie in grünem Gemüse, Obst, Eiern, Erdnüssen, Mandeln, Geflügel, Käse, Milch und Meeresfrüchten, aber auch in Kochsalz. Achten Sie deshalb darauf, normal gesalzene Speisen zu essen.

Hitzeerschöpfung

Ist es sehr heiß, schwitzen wir mehr als gewöhnlich. Das führt zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust und einer Abnahme des Blutvolumens im Kreislauf. Die Folge ist ein Abfall des Blutdrucks. Gleichzeitig steigt die Körpertemperatur – allerdings selten über 39 °C.

Symptome:

starker Durst, Schwäche, kalte feuchte Haut, niedriger Blutdruck mit hoher Pulsfrequenz, eine schnelle, aber schwache Atmung, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schwindel und Abgeschlagenheit.

Maßnahmen:

Trinken Sie reichlich und kühlen Sie Ihren Körper. Hat sich Ihr Zustand nach einer Stunde nicht verbessert oder ist die Körpertemperatur über 38 °C gestiegen, konsultieren Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt. Bei akuten Herz-Kreislaufproblemen rufen Sie den Rettungsdienst (112).

Hitzeödem

Hitze beeinträchtigt das Lymphsystem, was zu einer Flüssigkeitsansammlung und schließlich zu einem Überdruck in den kleinsten Blut- oder Lymphgefäßen führen kann. In der Folge tritt Flüssigkeit in das umliegende Gewebe aus und lässt es anschwellen.

Symptome:

Ödeme (Schwellungen) in den Unterschenkeln (üblicherweise an den Knöcheln) zu Beginn der heißen Jahreszeit

Maßnahmen:

Eine Behandlung ist nicht erforderlich, da die Ödeme in der Regel abklingen, sobald sich der Körper an die Hitze gewöhnt hat. Sollten die Ödeme nicht mehr abklingen, sogar zunehmen oder ungleich verteilt sein, suchen Sie Rat bei Ihrer Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Sonnenstich

Ist der Kopf lange direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, kann dies zu einer Reizung der Hirnhäute und – in schweren Fällen – einem Hirnödem (Hirnschwellung) führen.

Symptome:

Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Fieber, geröteter Kopf, manchmal auch Bewusstseinsstörungen und Krampfanfälle

Maßnahmen:

Begeben Sie sich in den Schatten. Achten Sie darauf, Kopf und Oberkörper leicht erhöht zu lagern. Trinken Sie viel und kühlen Sie sich mit kalten Umschlägen auf dem Kopf und im Nacken ab.

Hitzekrämpfe

Wer sich bei Hitze körperlich anstrengt (z. B. bei der Arbeit oder beim Sport), schwitzt meist stark. Dadurch kann es im Körper zu einem Mangel an Flüssigkeit und Mineralstoffen (z. B. Natrium oder Kalium) kommen, die bei der Steuerung der Nerven- und Muskelfunktion helfen. Die Muskulatur reagiert bei einem Mangel mit Krämpfen oder Muskelschmerzen.

Symptome:

schmerzhafte Muskelkrämpfe nach intensiver körperlicher Betätigung, vor allem in den Beinen und Armen, aber auch im Unterleib

Maßnahmen:

Ruhen Sie sich an einem kühlen Ort aus und trinken Sie viel. Dauern die Hitzekrämpfe länger als eine Stunde an, konsultieren Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Hitzeausschlag

Wenn der Schweiß durch nicht atmungsaktive oder enge Kleidung nicht ausreichend verdunsten kann, verstopft er die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen. Die Folge sind kleine, häufig juckende oder brennende Bläschen.

Symptome:

Kleine rote, juckende Papeln (Knötchen) an Gesicht, Hals, Brustbereich, Leiste und Hoden.

Maßnahmen:

Minimieren Sie das Schwitzen und halten Sie sich vornehmlich in einer klimatisierten Umgebung auf. Duschen Sie häufig, tragen Sie leichte Kleidung und halten Sie den betroffenen Bereich trocken. Bei starkem Juckreiz helfen Salben und Gels mit Kieselerde oder Zink.

Bitte achten Sie auch auf Ihre Mitmenschen