

### 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.

### Hitzschlag

Unser Körper schwitzt, um sich abzukühlen. Bei großer oder langanhaltender Hitze kann diese Selbsthilfe des Körpers aber an ihre Grenzen stoßen. Ist eine Abkühlung durch Schwitzen nicht mehr möglich, kommt es zu einem Wärmestau: Die Körpertemperatur steigt schnell (innerhalb von 10 bis 15 Minuten) auf über 40 °C. In Folge dieser starken und plötzlichen Erhitzung schwillt das Gehirn an (Hirnödem) und es kommt zum „Hitzschlag“.

#### Symptome:

gerötete, heiße und trockene Haut, Übelkeit, Kopfschmerzen, Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit

#### Maßnahmen:

Rufen Sie zuerst den Rettungsdienst (112) und führen Sie dann Erste-Hilfe-Maßnahmen durch: Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort und kühlen Sie den Körper zusätzlich z. B. durch kühle Umschläge auf dem Kopf und im Nacken.

### Hitzekollaps

Durch die Hitze erweitern sich die Blutgefäße in Armen und Beinen und es kommt zu einem Abfall des Blutdrucks. Die Folge ist eine verminderte Gehirndurchblutung, die wiederum zu Bewusstlosigkeit führt.

#### Symptome:

kurze Ohnmacht, Kopfschmerzen, Schwächegefühl, Schwindel, Übelkeit, Wärmegefühl, Durst, trockene Schleimhäute, anfangs meist Hautrötung verbunden mit starkem Schwitzen, später oft blasse Haut und kalter Schweiß

#### Maßnahmen:

Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (112). Bringen Sie dann die betroffene Person an einen kühlen Ort, wo ein Ausruhen im Liegen möglich ist. Öffnen Sie die Kleidung, kühlen Sie den Körper mit kalten Umschlägen auf dem Kopf und im Nacken, legen Sie die Beine hoch und sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wenn die Person bei Bewusstsein ist.



#### Herausgeber:

Kreisausschuss des Odenwaldkreises  
Gesundheitsamt  
Michelstädter Str. 12  
64711 Erbach

#### Redaktion:

Vicente Cerrato-Horst  
Telefon: 06062 70-302  
E-Mail: v.cerrato-horst@odenwaldkreis.de

#### Urheber gem. §13 UrhG

#### des Logos und Designs:

Johannes Kessel / Lebensform GmbH



## Auswirkungen von Hitze auf den Menschen

Informationen des  
Gesundheitsamtes

Für viele Menschen ist Sommerwetter mit strahlendem Sonnenschein die schönste Zeit im Jahr. Weniger angenehm sind hingegen die richtig heißen Tage mit 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.

Das stellt uns vor große Herausforderungen: Wir müssen lernen, mit der Hitze zu leben und Hitzebelastungen entgegenzuwirken. Hat sich der Körper erst einmal auf hohe sommerliche Temperaturen eingestellt, kann er besser damit umgehen. Eine früh im Sommer auftretende „Hitzewelle“ birgt also größere Risiken als eine spätsommerliche, da sich der Körper noch nicht richtig angepasst hat.

### **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)

### **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
- ▶ Menschen 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)

### **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 im Folgenden 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 Mineralstoffe (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.