

## Hitze – so essen und trinken Sie sich fit!

Beim Schwitzen verlieren Sie viel Flüssigkeit, aber auch Mineralstoffe und Spurenelemente. Die müssen ersetzt werden, damit Ihr Stoffwechsel reibungslos funktionieren kann.

- ☀ Trinken Sie reichlich! 2-3 Liter am Tag sind zu empfehlen. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde 2-4 Gläser. Besonders gute Durstlöscher an heißen Tagen sind: Wasser und Mineralwasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees. Die Getränke werden am besten bei Zimmertemperatur genossen, da sehr kalte Getränke die Wärmebildung im Körperinneren noch anregen.
- ☀ Achten Sie besonders bei schutz- und pflegebedürftigen Menschen in Ihrer Umgebung auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- ☀ Gestalten Sie Ihren Speiseplan leicht. Mit frischen Salaten, leichten Gemüsegerichten oder kalten Gemüsesuppen und fruchtigen Zwischenmahlzeiten ergänzen Sie nicht nur Flüssigkeit sondern auch verlorengegangene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
- ☀ Um Ihren Salzhaushalt auszugleichen, greifen Sie statt zu Süßigkeiten lieber zu salzigen Knabbereien, Rohkost mit Dip oder Kräuterquark.
- ☀ Mehrere kleine leichte Mahlzeiten belasten den Stoffwechsel weniger und halten Sie fit und leistungsfähig.

Beachten Sie die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ([www.dge.de](http://www.dge.de)).

## Hitze – das tut Ihrem Körper dann gut!

Gönnen Sie sich in Zeiten großer Hitze etwas mehr Ruhe als sonst und Ihrem Körper etwas extra Pflege.

- ☀ Lassen Sie sich häufiger kühles Wasser über die Handgelenke laufen – das erfrischt den ganzen Körper.
- ☀ Legen Sie eine kühle Kompresse auf Stirn oder Nacken, eine gekühlte Gelmaske auf die Augenpartie oder verwenden Sie ein Thermalwasserspray für Gesicht, Arme und Dekolleté.
- ☀ Duschen Sie lauwarm oder nehmen Sie ein lauwarmes Fußbad mit einem Duftzusatz.
- ☀ Reiben Sie die Füße mit gekühltem Fußbalsam ein, den Rücken und die Beine mit Franzbranntwein. Betupfen Sie die Schläfen, Hals und die Stelle hinter den Ohren mit Kölnisch Wasser oder einem Eisstift.

### Impressum

Herausgeber:  
Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Familie, Jugend und Senioren  
des Landes Schleswig-Holstein,  
Adolf-Westphal-Str.4  
24143 Kiel

Ansprechpartnerin: Gudrun Petzold  
Tel. 04 31/9 88-54 21

Text und Layout:  
Sabine Hoffmann-Steuernagel  
Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung e.V.  
in Schleswig-Holstein

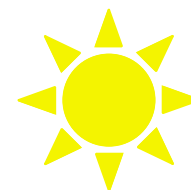
ISSN: 0935-4379

Mai 2006  
Diese Broschüre wurde aus Recycling-  
papier hergestellt.

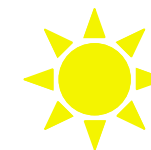
Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Die Landesregierung im Internet:  
[www.landesregierung.schleswig-holstein.de](http://www.landesregierung.schleswig-holstein.de)

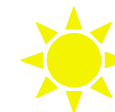
Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Familie, Jugend und Senioren  
des Landes Schleswig-Holstein



Sommerhitze,



Hundstage,



Affenhitze

# Hitzewarnung!!

So bleiben Sie cool,  
fit und gesund ...

[www.dwd.de](http://www.dwd.de)



## Hitze – ein Gesundheitsrisiko!

Schönes Wetter und Wärme werden gerade in Schleswig-Holstein von vielen Menschen herbeigesehnt. Baden in Nord- und Ostsee, Strandausflüge und das Verweilen in Straßencafés oder Biergärten – für viele Menschen ist der Sommer die schönste Zeit des Jahres.

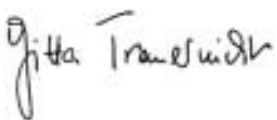
Eine über mehrere Tage bis Wochen anhaltende Periode extremer Hitze kann allerdings auch zur Belastung werden. Für einige Personengruppen bedeuten Zeiten großer Hitze ein Gesundheitsrisiko, das nicht unterschätzt werden darf.

Besonderen Schutz vor zu großer Hitze und zuviel Sonneneinstrahlung brauchen:

- ☀ ältere und pflegebedürftige Menschen,
- ☀ behinderte und chronisch kranke Menschen,
- ☀ Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie
- ☀ Säuglinge und Kleinkinder.

Wie Sie hitzebedingte Gesundheitsstörungen erkennen, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor zu großer Hitze schützen und wie Sie sich auch an heißen Tagen wohl fühlen, haben wir für Sie in diesem Falblatt zusammengestellt.

Einen schönen und gesunden Sommer wünscht



Dr. Gitta Trauernicht  
Ministerin für Soziales, Gesundheit, Familie,  
Jugend und Senioren in Schleswig-Holstein

## Hitzeerkrankungen – die Symptome!

Hautprobleme, Hitzemüdigkeit, Hitzekrämpfe, Hitzeohnmacht, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und Sonnenstich sind die Folge zu großer Hitze oder zu starker Sonneneinstrahlung. Flüssigkeitsmangel und die Verschlimmerung bestehender Krankheiten können ebenfalls hitzebedingt auftreten.

Eine **Hitzeohnmacht** ist gekennzeichnet durch das Absacken des Blutdrucks und das Versagen der Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Im Liegen tritt schnelle Erholung ein.

Die **Hitzeerschöpfung** mit Exsikkose (Flüssigkeitsmangel) ist eine Folge zu starken Schweißverlustes bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr, z.B. nach Sport. Sie entwickelt sich bei Pflegebedürftigen über mehrere Tage.

Die Symptome eines lebensbedrohlichen **Hitzschlages** sind: Ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Krampfanfälle. Steigt die Körpertemperatur über 41 °C können Verwirrtheit und Bewusstseinsstrübung hinzukommen.

Ein **Sonnenstich** ist die Folge zu starker Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf und Nacken. Es kommt zu heftigen Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Ohrensausen bis hin zum Kollaps.

Verständigen Sie sofort einen Arzt, wenn sich jemand zu lange in der Sonne oder Hitze aufgehalten hat und Auffälligkeiten zeigt! Die betroffene Person sollte in einen kühlen Raum gebracht und sofern keine Bewusstlosigkeit vorliegt mit Flüssigkeit versorgt werden. Enge Bekleidung sollte gelockert, kühle Umschläge gemacht und für Luftzug gesorgt werden.

## Hitze – so bleiben Sie cool...

Einige Verhaltensregeln können helfen gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die Hitze zu vermeiden:

- ☀ Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitze an: Verlegen Sie Ihre aktiven Tätigkeiten in die frühen Morgen- oder Abendstunden. Nutzen Sie die Zeit der Mittagshitze für eine Siesta im Kühlen. Vermeiden Sie körperliche Belastungen – auch sportliche Aktivitäten.
- ☀ Sorgen Sie für ein kühles Raumklima: Lüften Sie morgens und spät abends bzw. nachts. Vermindern Sie die Sonneneinstrahlung durch heruntergelassene Jalousien, Rollläden oder zugezogene Vorhänge. Ventilatoren mit Vorsicht einsetzen – Erkältungsgefahr durch Zugluft! Beachten Sie die Wärmeabstrahlung von Elektrogeräten (PC, Monitor, Glühbirnen).
- ☀ Beim Aufenthalt im Freien sollten Sie sich möglichst im Schatten aufhalten und vor der Sonne schützen. Tragen Sie leichte, nicht einengende Kleidung aus Naturfaser, einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille. Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit einem Ihrem Hauttyp entsprechenden Lichtschutzfaktor.
- ☀ Bedenken Sie, dass Säuglinge und Kleinkinder speziellen Sonnenschutz und immer eine Kopf- und Nackenbedeckung brauchen – auch im Schatten.

Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geschlossenen, geparkten Fahrzeug zurück. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für Haustiere.



Hitzewarnung – im Rundfunk – im Internet unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de)



Hitzewarnung – im Rundfunk – im Internet unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de)

