

Merkblatt zur Sommerhitze

Mit Ansteigen der Temperaturen wird das Thema „**Hitze – wie muss ich mich verhalten?**“ wieder aktuell. Besonders ältere Menschen, Kranke, Sportler, Arbeiter im Freien sollten die folgenden Hinweise beachten.

Hitze-Stress ist ein von der Hitze hervorgerufenes Unwohlsein oder eine Krankheit. Er kann bei Aussentemperaturen über 30° und bei einer Luftfeuchtigkeit von über 60% draussen oder in heissen Räumen auftreten. Ein Hitzestress kann bei anhaltender Wärmeeinwirkung und ohne Behandlung lebensgefährlich sein. Besonders gefährdet sind Personen mit folgenden Leiden:

Herz- oder Nierenkrankheiten	Bluthochdruck
Übergewicht /Untergewicht	Fieberhafte Erkrankungen
Zuckerkrankheit	Alkoholabhängigkeit
Nach Hirschlag	Durchfall

Frühzeichen sind: Abnahme von Energie und Appetit, Übelkeit, Schwindel.

Im **Verlaufe** kommen dazu: starkes Schwitzen, Durst, Kopfweg, Verwirrung (Hitzschlag).

Ernste Zeichen sind: klopfender Kopfschmerz, starke Verwirrung, Reizbarkeit, Herzklopfen, Atemnot, trockene Haut, Erbrechen, Durchfall, Muskelkrämpfe, Kollaps und Ohnmacht (Hitzeschock).

Behandlung: einen kühlen Platz aufsuchen, äusserlich abkühlen (Wasser), Flüssigkeit geben, überflüssige Kleider abnehmen, Ruhe bewahren → Tel 144 - dies ist ein medizinischer Notfall!

Wie können Sie Hitze -Stress vermeiden:

- Genügend Flüssigkeit trinken → 3 Liter pro Tag! Auch ohne Durstgefühl. Der Urin soll hell sein.
- Leichte, lockere Kleidung
- Direkte Sonne meiden
- Klimatisierte Räume aufsuchen
- Kalte Duschen oder Bäder, auch schon ein Armbad kühlt
- Sonnenstoren schliessen
- Ventilatoren nutzen
- Keine körperliche Anstrengung zwischen 11.00 und 15.00
- Kein Alkohol
- Keine schweren Mahlzeiten
- Salzzufuhr nur wenn es der Arzt erlaubt

21.06.2004 O.Gebbers / M.Büttler