



# Bad Salzuflen

*...ich fühl' mich wohl.*



## Vorsorge & Selbsthilfe

## Sommerhitze

So schützen Sie Ihre  
Gesundheit bei heißen  
Temperaturen

## Was tun bei großer Hitze?

Mit richtigem Verhalten lässt sich eine Hitzewelle im Sommer viel besser bewältigen.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie und Ihre Familie gut durch den Sommer kommen.



- Vermeiden Sie direkte Sonne. Gehen Sie während der Mittagszeit nicht nach draußen, beschränken Sie Aktivitäten im Freien auf Morgen- und Abendstunden. Halten Sie sich an schattigen Orten auf, vermeiden Sie körperliche Anstrengungen. Passen Sie Ihre Aktivitäten den Temperaturen an.
- Nutzen Sie kühlende Arm- und Fußbäder. Lassen Sie Wasser über die Handgelenke laufen, legen Sie nasse Tücher auf die Haut.
- Trinken Sie stündlich. Empfehlenswert sind täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit, wie natriumhaltiges Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige, stark gesüßte sowie eiskalte Getränke.
- Essen Sie mehrere kleine und leichte Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse. Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Pfirsiche enthalten viel Wasser und Mineralien.
- Bei hohen Temperaturen vermehren sich Krankheitserreger wie Salmonellen besonders schnell. Deshalb Lebensmittel immer kühlen.


- Tragen Sie helle, luftige Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern sowie einen Sonnenhut. Verwenden Sie Sonnencreme: mit Lichtschutzfaktor 20 für Erwachsene, 30 für Kinder, 50+ an Gewässern.
- Lüften Sie ausgiebig in den Morgen- und Abendstunden durch Öffnen gegenüberliegender Fenster und Türen. Verschließen Sie tagsüber die Fenster, lüften sie weiterhin regelmäßig, aber nur stoßweise.
- Schließen Sie Vorhänge und Rollläden.
- Schalten Sie Wärmequellen, wie zum Beispiel elektronische Geräte ab.
- Holen Sie sich ärztlichen Rat bei Medikamenten, die mit dem Wärme- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Verbindung stehen. Dürfen Sie krankheitsbedingt nur wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, klären Sie die optimale Trinkmenge ebenfalls ärztlich ab.
- Achten Sie auf das Trinkverhalten von älteren Verwandten, Freund\*innen sowie Nachbar\*innen.
- Lassen Sie niemals (!) Kinder, ältere Menschen oder Haustiere im Auto zurück – auch nicht für sehr kurze Zeit. Es besteht Lebensgefahr!

## Was tun bei Hitzeerkrankungen?

Hitzewellen können schwerwiegende Gesundheits-schädigungen nach sich ziehen und im Extremfall zum Tode führen. Nachfolgend eine Übersicht typischer Hitzeerkrankungen, deren Symptome und Maßnahmen.

### HITZEAUSSCHLAG

Tritt häufig bei kleinen Kindern in Folge übermäßigen Schwitzens auf.


 Rote Pickel oder kleine Bläschen auf der Haut im Hals- oder Brustbereich, in der Leistengegend oder in den Ellenbogenfalten.

 Betroffene Stellen trocken und kühl halten, keine Salben oder Cremes auftragen.

### SONNENBRAND

Entsteht durch übermäßige Bestrahlung mit UV-Licht.


 Gerötete, unnormal warme und schmerzende Haut.

 Sonne vermeiden. Betroffene Stellen mit Wasser oder Kompressen kühlen. Danach mit einer Feuchtigkeit spendenden Lotion eincremen. Keine Wund- oder Heilsalbe oder Butter verwenden. Bläschen nicht öffnen.

### SONNENSTICH


Intensive Sonneneinstrahlung führt zu einem Hitzestau im Schädelinneren und zur Reizung der Hirnhaut.


 Kopf- und Nackenschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen.

 Kühlen Ort aufsuchen, Kopf hochlagern. Feuchte Tücher an Armen und Beinen anlegen.

### HITZEKRÄMPFE

Entstehen durch vermehrtes Schwitzen bei körperlicher Anstrengung durch Verlust von Salzen, Elektrolyten und Flüssigkeit.


 Muskelschmerzen oder -krämpfe, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit. Ein Hitzekrampf kann gleichzeitig mit Hitzeerschöpfung auftreten.

 Aktivitäten einstellen, kühlen Ort aufsuchen, elektrolythaltige Getränke zu sich nehmen. Arzt\*in aufsuchen, wenn Symptome länger als eine Stunde anhalten oder sich verschlimmern.

### HITZEKOLLAPS


Entsteht durch langes Stehen in der Hitze.


 Schwächeanfall, kurzfristige Bewusstlosigkeit.

 Betroffene Person an einen schattigen Ort bringen, salzhaltige Flüssigkeit geben. In jedem Fall Notarzt\*in informieren!

## HITZEERSCHÖPFUNG

Folge einer Dehydrierung, also Abnahme der Körperflüssigkeit durch unzureichende Flüssigkeitszufuhr bei hohen Temperaturen mit Überwärmung des Körpers (Temperatur zwischen 37 und 40 °C) bis hin zur Bewusstlosigkeit (siehe Hitzekollaps).


 Zunehmende Schwäche, blasser Haut, kalter Schweiß, Schwindel, Übelkeit, Fieber, Schüttelfrost, Verwirrtheit, Muskelkrämpfe.


 Körper durch Dusche, Bad oder feuchte Tücher abkühlen. An einem kühlen Ort aufhalten, leichte und bequeme Kleidung tragen, elektrolythaltige Getränke zu sich nehmen. Arzt\*in aufsuchen, wenn Symptome länger als eine Stunde anhalten oder sich verschlimmern.



## HITZSCHLAG

Medizinischer Notfall, der aus einer Hitzeerschöpfung entstehen kann, weil sich Betroffene nicht ausruhen oder weiterhin der Hitze ausgesetzt sind (klassischer Hitzschlag). Kann auch als Folge schwerer körperlicher Belastung auftreten (Anstrengungshitzschlag) und bleibende Hirn- sowie Organschädigungen nach sich ziehen, in einem Koma münden oder zum Tod führen.

 Extrem hohe Körpertemperatur, trockene, heiße und rote Haut, große Unruhe, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Bewusstseins- trübung bis hin zur Bewusstlosigkeit.

 Sofort Notarzt\*in verständigen! Betroffene Person an einen kühlen Ort bringen und mit Getränken versorgen. Bekleidung öffnen, Körper mit feuchten, kalten Tüchern abkühlen.



## Wie kann man noch vorsorgen?

Um extremer Hitzebelastung und möglichen Gesundheitsgefahren entgegenzuwirken, gibt es weitere Maßnahmen, insbesondere was die Innenräume und die Gebäudehülle angeht.

### INNENRÄUME

- Für ausreichende Luftzirkulation sorgen, z.B. durch einen Ventilator
- Verdunkelungsvorhänge, Jalousien oder Plissees nutzen
- Pflanzen sorgen für besseres Raumklima
- Effiziente elektrische Geräte einsetzen
- Thermometer zur Erfassung der Raumtemperatur



### GEBÄUDEHÜLLE

- Außenliegender Sonnenschutz zur Regulierung der Innenraumtemperatur
  - > Am Gebäude: Rollläden, Markisen, Schirme, Vordächer, Sonnenschutzverglasung, Fassadenbegrünung
  - > Auf dem Gebäude: Photovoltaikanlagen, Dachbegrünung
  - > Im Garten: Bäume und Sträucher
  - > Energieeffiziente und dämmende Bausubstanzen
- Bei der Gebäudeplanung Fenstergrößen und Fensterorientierungen beachten
- Passive Gebäudekühlung mit erneuerbaren Energien oder Wärmepumpen



## Wer ist besonders gefährdet?

Während der Hitzewellen in den letzten Jahren starben in Deutschland mehrere tausend Menschen, meist Ältere, an den direkten Folgen der Hitze. Doch auch andere sind betroffen.

- Schwangere
- Säuglinge und Kinder
- Pflegebedürftige mit Vorerkrankungen
- Menschen, die
  - > Medikamente einnehmen,
  - > geringe sozioökonomische Ressourcen haben,
  - > sozial isoliert sind,
  - > regelmäßig Alkohol und Drogen konsumieren,
  - > im freien Arbeiten oder intensiv Sport treiben,
  - > Übergewicht, Untergewicht oder eine Fehlernährung haben.



## Wo kann ich mich informieren?



Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt bei starker und extremer Wärmebelastung.



Das Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen hat weitere Infos zum Thema Hitze und Gesundheit.



## Herausgeber

Stadt Bad Salzuflen  
Der Bürgermeister  
Rudolph-Brandes-Allee 19  
32105 Bad Salzuflen  
[www.bad-salzuflen.de](http://www.bad-salzuflen.de)

## Kontakt

Stadt Bad Salzuflen  
Fachbereich Stadtentwicklung und Umwelt  
Rudolph-Brandes-Allee 14  
32105 Bad Salzuflen  
Fon 05222 . 952-318  
[klima@bad-salzuflen.de](mailto:klima@bad-salzuflen.de)  
[www.bad-salzuflen.de/klima-umweltschutz](http://www.bad-salzuflen.de/klima-umweltschutz)



© Foto: Teutoburger Wald Tourismus / Ketz