



Erfrischung gegen die Hitze

## PRÄVENTIVE TIPPS GEGEN HITZE

### Zu Hause:

- Tagsüber Fenster geschlossen halten, nachts oder frühmorgens lüften
- Unnötige Wärmequellen abstellen (z.B. Lampen, elektrische Geräte)
- Bei Temperaturen bis 35°C können Ventilatoren Abkühlung schaffen
- Leichte, helle, lockere Kleidung tragen
- Leichte Bettwäsche verwenden
- Regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme (auf alkoholische, koffeinreiche oder stark gezuckerte Getränke verzichten)
- Häufiger kleine Portionen leicht verdaulicher Nahrung (z.B. frisches Obst und Gemüse)
- Mit kühlem bis lauwarmen Wasser duschen oder baden
- Medikamentenpläne vor dem Sommer von der/dem Hausarzt/-ärztin überprüfen lassen

### Unterwegs:

- Termine, wie Einkaufen, Arztbesuche, Friseur etc. in die frühen Vormittagsstunden legen
- Zeitpunkt und Dauer von Aufenthalten im Freien anpassen
- Luftige, schattige Orte oder klimatisierte öffentliche Gebäude aufsuchen (z.B. Parks, Kirchen)
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme nutzen
- Trinken oder auch Wasserspray zur äußeren Kühlung mitnehmen



Kühle Orte Karte  
der Stadt Leichlingen

## WEITERE INFOS



Handlungsempfehlungen für Pflegeeinrichtungen zum Umgang mit Hitzewellen | uni-potsdam.de



Medikamentenanpassung bei Hitze | KLUG (klimawandel-gesundheit.de)



Handlungsfeld Hitze | KLUG (klimawandel-gesundheit.de)



Klimawandel und Gesundheit | Umweltbundesamt

### IMPRESSUM:



BLÜTENSTADT  
LEICHLINGEN

### Stadt Leichlingen

Am Büscherhof 1, 42799 Leichlingen

### Klimaschutzmanagement

### Monika Meves

Telefon: 02175 992 354

E-Mail: [klimaschutz@leichlingen.de](mailto:klimaschutz@leichlingen.de)

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

Umsetzung/Text/Gestaltung:

CLIMATICON GmbH, [www.climaticon.de](http://www.climaticon.de)



Klimaneutral

Druckprodukt  
ClimatePartner.com/10767-2205-1004

☞ Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Papier mit Blauer Engel-Zertifizierung gedruckt.

WIR FÜRS KLIMA!



BLÜTENSTADT  
LEICHLINGEN

## ÄLTERE MENSCHEN & HITZE

SO SCHÜTZT MAN SIE AM BESTEN





## RISIKOFAKTOREN IM ALTER

### PHYSIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN, DIE DIE WÄRMEABGABE ÜBER DIE HAUT ERSCHWEREN:

- Verminderte Hautdurchblutung
- Eingeschränkte Gefäßregulation zur Umverteilung von Blutvolumen
- Verminderte Schweißproduktion

### VORERKRANKUNGEN, DIE DIE KÖRPEREIGENE WÄRMEREGULATION SOWIE DIE ANPASSUNG DES VERHALTENS BEEINTRÄCHTIGEN:

- Koronare Herzkrankheit
- Herzschwäche
- Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Chronische Lungenerkrankungen
- Dementielle Syndrome
- Parkinson

## AUSGEWÄHLTE HITZEERKRANKUNGEN

### HITZSCHLAG

**Wärmestau aufgrund von zu langer Hitzeexposition.**  
Ein Hitzekollaps ist immer ein Notfall → Arzt rufen

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpertemperatur &lt;40°C</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Desorientierung</li> <li>• Übelkeit &amp; Erbrechen</li> <li>• Schneller Puls</li> <li>• Trockene heiße Haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen</li> <li>• Oberkörper erhöht lagern (weiteren Anstieg des Gehirndrucks vermeiden)</li> <li>• Körper sofort mit Wasser kühlen (Kopf unbedingt aussparen)</li> <li>• warme Kleidung umgehend entfernen</li> </ul>

### HITZEERSCHÖPFUNG

**Überwärmung des Körpers gepaart mit Flüssigkeits- und Elektrolytmangel.** Hitzeerschöpfung kann in einen Hitzschlag übergehen

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fieber, Schwitzen</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Übelkeit &amp; Erbrechen</li> <li>• Schwindel &amp; Sehstörungen</li> <li>• Durst</li> <li>• Schneller Puls</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene Person in den Schatten bringen</li> <li>• Flüssigkeitszufuhr</li> <li>• Kopf erhöht lagern</li> <li>• Beine erhöht lagern</li> <li>• Entkleiden</li> <li>• Kühlen</li> </ul>

### SONNENSTICH

Aufgrund längerer, direkter Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken kommt es zur Reizung der Hirnhäute.

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übelkeit &amp; Erbrechen</li> <li>• Schläfrigkeit</li> <li>• Bei Kreislaufbeschwerden und Nackensteifigkeit → Arzt aufsuchen / Notaufnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene Person in den Schatten bringen</li> <li>• Kopf und Beine etwas erhöht lagern</li> <li>• Kühlung des Kopfes mit kalten, feuchten Tüchern</li> </ul>

### HITZEKOLLAPS

**Ohnmacht des Körpers in Folge von Dehydration oder niedriger Blutdruck.** Ein Hitzekollaps ist immer ein Notfall → Arzt rufen

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fieber</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Übelkeit &amp; Erbrechen</li> <li>• Schwindel &amp; Sehstörungen</li> <li>• Schneller Puls, niedriger Blutdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssigkeitszufuhr</li> <li>• Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen</li> <li>• Beine hoch lagern</li> </ul>

### HITZEAUSSCHLAG

Entsteht aufgrund von verstopften Schweißdrüsen.

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerötete Haut</li> <li>• Kleine, rote Flecken, Pickel</li> <li>• Häufig im Gesicht, Achseln, Windelbereich, Kniekehlen, Ellenbeugen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen</li> <li>• Feuchte Umschläge</li> </ul>