



JOHANNITER



Gut geschützt durch den Sommer – Ihr persönlicher Hitzeschutz-Ratgeber

Wichtige Tipps und Erste Hilfe für
heiße Tage

Hitzeschutz-Ratgeber

Inhaltsverzeichnis

- Warum ist Hitzeschutz wichtig? 2
- Wer ist besonders gefährdet?..... 3
- Forschungsprojekt ExTrass 4
- Allgemeine Sofort-Tipps bei Hitze 5
- Trinken, Trinken, Trinken! 7
- Richtig Trinken! 8
- Leichtes Essen bei Hitze 9
- Die Wohnung kühl halten 10
- Abkühlung für den Körper schaffen..... 12
- Kleidung & Verhalten im Freien 13
- Sport und Bewegung bei Hitze 14
- Medikamente bei Hitze richtig handhaben 16
- Warnsignale erkennen und Erste Hilfe leisten..... 17
- Bei Auftreten dieser Alarmsignale: 18
- Auf andere achten & Fazit..... 19



Einleitung

Der Sommer ist da und mit ihm oft auch die Hitze. Doch was für viele pure Freude bedeutet, kann für den menschlichen Organismus **äußerst anstrengend** werden. Gerade ältere und chronisch kranke Menschen sind besonders gefährdet, **Hitze-schäden** zu erleiden. Aber auch jüngere Menschen sollten sich vor Sonnenstich und Hitzschlag wappnen.

Als Johanniter-Unfall-Hilfe sind wir seit unserer Gründung 1952 in den unterschiedlichsten sozialen und karitativen Bereichen aktiv und zählen zu den größten Hilfsorganisationen Europas. Unser Engagement im Zivil- und Katastrophenschutz – zusammenfassend als Bevölkerungsschutz bezeichnet – ist dabei eine unserer satzungsgemäßen Kernaufgaben. Der **Bevölkerungsschutz** umfasst die Vorbereitung auf und Bewältigung von vielfältigen Bedrohungslagen, die durch die rasant zunehmende globale Erderwärmung und die sich zuspitzende sicherheitspolitische Lage immer relevanter werden.

Dabei geht es nicht nur um Großschadensereignisse wie Naturkatastrophen oder technische Unglücke, sondern auch um die **Stärkung der Resilienz und Selbsthilfefähigkeit der gesamten Bevölkerung**. Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben daher nicht nur im Ernstfall, sondern auch präventiv Gesundheitstipps für die heißen Tage. **Darum geben wir Ihnen konkrete Tipps, wie Sie sich und Ihre Liebsten schützen können.** Der Bevölkerungsschutz entfaltet seine volle Wirksamkeit nur mit der aktiven Mitwirkung der Menschen in Deutschland. Jährlich bilden die Johanniter hunderttausende Menschen in Erster Hilfe aus und bieten auch Kurse an, die Selbstschutzzinhalte vermitteln.

In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie gut durch Hitzewellen kommen und sich und andere effektiv vor den Gefahren extremer Temperaturen schützen können.



Warum ist Hitzeschutz wichtig?

Sonnenschein kann Freude bereiten, doch Hitzeperioden, hohe Temperaturen und starke Luftfeuchtigkeit können auch **schwerwiegende Folgen** haben. Viele Menschen fühlen sich durch hohe Temperaturen beeinträchtigt, bemerken, dass sie sich während einer Hitzewelle nicht wohl fühlen und weniger leistungsfähig sind.

Hohe Temperaturen, insbesondere in Verbindung mit hoher Luftfeuchtigkeit, können den **Körper stark belasten** und das Abkühlen erschweren. Die Wärmeabgabe durch Schwitzen funktioniert dann nicht mehr ausreichend. Während harmlose Erscheinungen wie Sonnenbrand kurzfristig vergleichsweise ungefährlich sind, kann extreme Hitze zu lebensbedrohlichen Situationen führen, wie zum Beispiel einem Hitzschlag. Für den Körper sind Hitzewellen eine extreme Belastung.

Ein hoher Temperaturanstieg kann für jeden gefährlich sein, aber es gibt besondere Risikogruppen. Besonders gefährdet sind **Menschen ab 65 Jahren** und Personen mit **chronischen Erkrankungen**. Aber auch jüngere Menschen sollten sich vor Sonnenstich und Hitzschlag schützen. Es gibt glücklicherweise Möglichkeiten, der Hitze entgegenzuwirken und Hitzebelastungen vorzubeugen. Unsere Tipps helfen, gut durch die heißen Tage zu kommen.



Wer ist besonders gefährdet?

Hohe Temperaturen können zwar jeden Menschen beeinträchtigen und gefährden, doch bestimmte Personengruppen sind besonders anfällig für gesundheitliche Probleme durch Hitze. Gefährdet sind insbesondere Menschen ab 65 Jahren, Säuglinge und Kleinkinder sowie Personen mit chronischen Erkrankungen.

- **Menschen ab 65 Jahren:** Sie nehmen Hitze nicht so intensiv wahr, schwitzen verzögert und meist weniger als junge Menschen und haben seltener Durst. Oft sind sie gesundheitlich vorbelastet (Atemwege, Herz-Kreislauf, Diabetes, Übergewicht). Die Einnahme von Medikamenten kann zusätzliche Risiken bergen. Alleinlebende und in ihrer Mobilität eingeschränkte Ältere sind besonders auf Unterstützung angewiesen, z. B. durch Angehörige oder mobile Pflegedienste.
- **Babys und Kleinkinder:** Dehydrieren schneller.
- **Menschen mit chronischen Erkrankungen:** Herz-Kreislauf-System, Diabetes, Asthma, Atemwegserkrankungen. Ihre Fähigkeit zur Körpertemperaturregulation kann gestört sein.
- **Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen:** Blutdrucksenker (Betablocker, Diuretika), Beruhigungs-/Schlafmittel (Benzodiazepine, Sedativa), bestimmte Antidepressiva und Neuroleptika.



Schon gewusst?

Die Johanniter bieten umfassende Pflegedienstleistungen sowohl ambulant als auch stationär an. Dazu gehören die häusliche Krankenpflege, die Tagespflege, die Entlastung pflegender Angehöriger und die Organisation von Betreuungsdiensten. Wir sind auch in der Verhinderungspflege aktiv, wenn pflegende Angehörige eine Auszeit benötigen.



Forschungsprojekt ExTrass: Urbane Resilienz gegen Wetterextreme



Das Forschungsvorhaben ExTrass hat sich zum Ziel gesetzt, Städte besser gegen die Auswirkungen von extremen Wetterereignissen wie Hitzewellen und Starkregen zu wappnen. Gefördert wurde es vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), heute Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR).

Das Projekt verfolgte mehrere Unterziele:

- Befähigung von Stadtverwaltungen zur **eigenständigen Bewertung** und Verbesserung der städtischen Resilienz
- **Konkrete Stärkung** der Resilienz in den Projektstädten durch ergänzende Datengrundlagen, Konzepte und umgesetzte Maßnahmen
- Erhöhung der Sensibilisierung vulnerabler Bevölkerungsgruppen durch **wirksame Risikokommunikation**
- Bessere **Nutzung von Austauschmöglichkeiten** und **Transferpotenzialen** innerhalb und zwischen Städten
- **Vertieftes Verständnis** des Stands der urbanen Klimaanpassung in Deutschland sowie fördernder und hemmender Faktoren

ExTrass verlief in drei Phasen von April 2017 bis Oktober 2024. Im Zentrum standen mit Potsdam, Remscheid und Würzburg drei Fallstudienstädte, in denen unter anderem Begrünungsmaßnahmen durchgeführt sowie Notfallpläne und Risikokommunikation verbessert wurden.

Als maßgeblich beteiligte Institution im ExTrass-Projekt umfasste das Engagement der **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.** insbesondere den Online-Kurs **Gut durch Hitzewellen kommen**, Feuerwehr-Einsatzsimulationen in Remscheid und Potsdam und eine zielgerichtete Risikokommunikation für vulnerable Gruppen.

Allgemeine Sofort-Tipps bei Hitze

Bei hohen Temperaturen gibt es einige wichtige Verhaltensregeln, um hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Hier ist eine schnelle Übersicht der wichtigsten **Sofort-Tipps bei Hitze**:



- **Kühl bleiben:** Halten Sie sich möglichst in Gebäuden oder im Schatten auf. Meiden Sie Orte mit direkter Sonneneinstrahlung und überhitzte Räume, insbesondere zwischen 11 und 17 Uhr. Suchen Sie schattige Plätze in Parks oder Gärten. Halten Sie sich im kühlestem Raum Ihrer Wohnung auf. Verbringen Sie, wenn nötig, täglich einige Stunden an einem kühlen Ort außerhalb Ihrer Wohnung.



- **Viel trinken:** Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, am besten Wasser und ungesüßte Tees. Über den Tag verteilt sollten es etwa zwei bis drei Liter sein, bei Anstrengung mehr. Trinken Sie am besten stündlich ein Glas, auch wenn Sie keinen Durst haben. Vermeiden Sie sehr kalte Getränke, Alkohol, Koffein und zuckerhaltige Getränke. Bei bestimmten Erkrankungen (Herz, Nieren) besprechen Sie die Trinkmenge mit Ihrem Arzt.



- **Alltag anpassen:** Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden. Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten während der heißesten Tageszeit und legen Sie bewusste Pausen ein.



- **Die richtige Kleidung tragen & Sonnenschutz nutzen:** Tragen Sie leichte, luftige und atmungsaktive Kleidung aus Naturfasern (z.B. Baumwolle, Leinen, Seide), idealerweise in hellen Farben. Schützen Sie Ihren Kopf mit einer geeigneten Kopfbedeckung. Tragen Sie eine Sonnenbrille und verwenden Sie Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor auf unbedeckten Hautstellen.



- **Für Abkühlung sorgen:** Kühlen Sie sich mit Wasser ab, zum Beispiel durch kühle, feuchte Umschläge auf Stirn, Nacken, Arme oder Beine, kühle Fußbäder oder indem Sie Unterarme und Gesicht mit kühlem Wasser benetzen. Kühle oder lauwarme Duschen und Bäder sind wohltuend, sollten aber nicht zu kalt sein, um Kreislaufprobleme zu vermeiden. Nutzen Sie Ventilatoren zur Luftbewegung.

Allgemeine Sofort-Tipps bei Hitze



- **Leicht essen:** Nehmen Sie an heißen Tagen mehrere kleine, leicht verdauliche, frische und kühle Mahlzeiten zu sich, z.B. Obst, Gemüse, Salate, fettarme Suppen oder Milchprodukte. Achten Sie auf eine ausreichende Mineralstoffzufuhr, z.B. durch normal gesalzene Speisen, da Mineralien durch Schwitzen verloren gehen.



- **Wohnung kühl halten:** Lüften Sie nur dann, wenn die Außentemperatur kühler ist als drinnen (meist nachts oder frühmorgens). Halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen und verschatten Sie sonnenbeschienene Fenster mit Jalousien, Rollos oder Fensterläden. Reduzieren Sie Wärmequellen wie elektrische Geräte und Beleuchtung.



- **Auf Symptome achten & Hilfe suchen:** Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Schwäche, starken Durst oder Kopfschmerzen ernst. Bei anhaltenden Beschwerden kontaktieren Sie einen Arzt. Bei Alarmsignalen wie Bewusstseinsstrübung, starker Erhöhung der Körpertemperatur, Krämpfen oder Kreislaufkollaps rufen Sie sofort den Notruf 112 an.



- **Auf andere achten:** Achten Sie besonders auf gefährdete Personen in Ihrem Umfeld, wie ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen. Erkundigen Sie sich regelmäßig nach deren Befinden und bieten Sie Unterstützung an.



Trinken, Trinken, Trinken!

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei Hitze ist von entscheidender Bedeutung. Hohe Temperaturen, insbesondere in Verbindung mit hoher Luftfeuchtigkeit, erschweren es dem Körper, sich abzukühlen, da die Wärmeabgabe über das Schwitzen nicht mehr ausreichend funktioniert. Starkes Schwitzen führt zu erheblichem Wasser- und Mineralstoffverlust, was gesundheitliche Beschwerden verursachen kann. Für den Organismus kann es äußerst anstrengend werden, wenn das Thermometer über 30 Grad Celsius klettert. Ausreichend zu trinken hilft dem Körper am besten, sich gegen Überhitzung zu schützen.



Die empfohlene Trinkmenge liegt über den Tag verteilt bei etwa zwei bis drei Litern Flüssigkeit. An besonders warmen Tagen oder bei körperlicher Anstrengung sollte es sogar mehr sein. Um einer Dehydrierung vorzubeugen, sollten Sie am besten stündlich ein Glas trinken. Es ist wichtig, frühzeitig zu trinken und nicht erst, wenn Sie Durst bekommen.

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits (zu) viel Flüssigkeit verloren wurde, weshalb man vorbeugen muss. Besonders bei älteren Menschen kann das Durstgefühl nachlassen oder ganz ausbleiben, was die Gefahr der Dehydrierung erhöht.

Als geeignete Getränke eignen sich Wasser, ungesüßte Tees (gerne mit Minze oder Zitrone aromatisiert) und Saftschorlen, idealerweise mit einem hohen Wasseranteil. Auch wasserhaltiges Obst, kalte Suppen und Gemüse können helfen, den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten.



Richtig Trinken!

Vermeiden oder begrenzen sollten Sie hingegen:

- Sehr kalte Getränke, da sie den Magen belasten und den Kreislauf zusätzlich fordern können.
- Alkohol, da er den Kreislauf zusätzlich belastet und dem Körper Flüssigkeit entzieht.
- Stark zuckerhaltige Getränke, da sie dem Körper Flüssigkeit entziehen und sehr kalorienreich sind.
- Stark koffeinhaltige Getränke, deren Konsum begrenzt werden sollte, da sie ebenfalls den Kreislauf belasten können.

Wenn bei Ihnen eine Erkrankung von Herz oder Nieren vorliegt, sollten Sie Ihre individuelle Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprechen.

Für ältere Menschen, bei denen das Durstempfinden oft nachlässt, gibt es spezielle Tipps:

- Die tägliche Trinkration sollte schon morgens in Sichtweite bereitgestellt und ein leeres Glas sofort wieder aufgefüllt werden.
- Für Abwechslung bei den Getränken sorgen.
- Feste Trink-Rituale einführen, z.B. ein Glas Tee nach dem Essen.
- Ein Trinkplan, in dem die getrunkene Menge eingetragen wird, kann helfen, den Überblick zu behalten.
- Für demenziell Erkrankte können farbige Getränke wie Saftschorlen oder Früchtetee in gut erkennbaren, farbigen Bechern hilfreich sein.
- Angehörige oder Betreuungspersonen sollten regelmäßig zum Trinken ermutigen und Unterstützung anbieten.



Leichtes Essen bei Hitze

Bei hohen Temperaturen empfiehlt es sich, auch die Ernährung anzupassen, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten und ihn bei der Hitzeanpassung zu unterstützen. Leichtes Essen spielt dabei eine wichtige Rolle.

An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als drei große. Achten Sie dabei auf leicht verdauliche, frische und kühle Nahrungsmittel und Gerichte. Diese sollten möglichst einen hohen Flüssigkeits- und Mineralstoffgehalt aufweisen. Schweres, fettiges Essen sollte vermieden werden, und auch sehr eiweißreiche Kost wird nicht empfohlen.

Geeignete Nahrungsmittel sind unter anderem:

- Obst
- Gemüse wie Gurken oder Tomaten
- Salate
- Fettarme Suppen
- Fettarme Milch oder Milchprodukte wie Quark und Joghurt
- Wassermelonen
- Mageres Fleisch oder Fisch

Da durch starkes Schwitzen auch Mineralien, insbesondere Natrium, verloren gehen, ist es wichtig, diese wieder zuzuführen. Natrium ist für die Regulation des Wasserhaushalts lebensnotwendig. Sie können verloren gegangenes Natrium zurückgeben, indem Sie **normal gesalzene Speisen** essen und ausreichend Wasser trinken. Ein Mangel kann zu Elektrolytstörungen führen, die sich durch Müdigkeit, Mattheit, verzögerte Reaktionszeiten, Verwirrtheit oder Muskelkrämpfe äußern können.

Die Wohnung kühl halten

Eine kühle Wohnung im Sommer ist nicht nur angenehmer, sondern trägt auch wesentlich zum Hitzeschutz und zur Vermeidung gesundheitlicher Probleme bei.

Hier sind die wichtigsten Tipps:



- **Richtig lüften:** Lüften Sie Ihre Wohnung nur dann, wenn die Außentemperatur kühler ist als drinnen. Dies ist in der Regel nachts oder in den kühleren Morgenstunden der Fall. Sobald es draußen wärmer wird als in Ihrer Wohnung, sollten Sie die Fenster geschlossen halten, da sonst warme Luft eindringt und die Temperatur in der Wohnung ansteigt. Nutzen Sie nach Möglichkeit die Querlüftung, indem Sie gleichzeitig Fenster auf gegenüberliegenden Seiten der Wohnung öffnen, um einen schnellen Luftaustausch zu ermöglichen.



- **Fenster verschatten:** Halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen und verschatten Sie sonnenbeschienene Fenster mit geeigneten Vorrichtungen. Am wirksamsten ist außenliegender Sonnenschutz wie Fensterläden, Rollläden oder Jalousien, da sie die Wärmestrahlung abhalten, bevor sie in den Raum gelangt. Auch Markisen, Sonnensegel oder -schirme auf Balkonen oder Terrassen sorgen für Schattenplätze. Innenliegende Beschattungen wie Rollos oder Jalousien sind ebenfalls hilfreich, halten aber weniger Wärme ab als außenliegende.



- **Luftbewegung erzeugen:** Ventilatoren können helfen, die gefühlte Temperatur zu senken, indem sie die Luft in Bewegung setzen. Der über die Haut streichende Luftzug unterstützt die Verdunstung von Schweiß und kühlt so den Körper. Sie kühlen zwar nicht die heiße Luft selbst, können aber wohltuend sein. Stellen Sie den Ventilator nicht direkt auf eine Person, um Zugluft zu vermeiden. Ventilatoren stossen bei Temperaturen über etwa 35°C an ihre Grenzen und können dann sogar die Überhitzung fördern.

Die Wohnung kühl halten



- **Wärmequellen reduzieren:** Elektrische Geräte und Beleuchtung geben Wärme ab und tragen zur Erhitzung der Wohnung bei. Reduzieren Sie daher deren Nutzung oder schalten Sie sie bei Nichtgebrauch ganz aus. Auch Teppiche speichern Wärme und können im Sommer weggeräumt werden. Stellen Sie Ihre Heizung, wenn möglich, auf Sommerbetrieb.



- **Kühlen Sie sich selbst und nutzen Sie Verdunstungskälte:** Neben den Maßnahmen für die Räume können auch persönliche Abkühlungsmethoden helfen, die Wohnung gefühlt kühler zu machen. Nutzen Sie z. B. Verdunstungskälte, indem Sie feuchte Tücher aufhängen. Halten Sie sich zudem möglichst im kühls-ten Raum der Wohnung auf.



- **Klimaanlagen (mit Vorsicht):** Eine (mobile) Klimaanlage kann eine Option sein, wenn andere Maßnahmen nicht ausreichen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, stellen Sie sie nicht zu kalt ein (maximal 6 Grad kühler als außen oder ca. 22°C), um Kreislaufprobleme oder Erkältungen zu vermeiden, und halten Sie Türen und Fenster geschlossen. Regelmäßige Wartung und Reinigung sind wichtig. Beachten Sie, dass Klimaanlagen in der Regel hohe Energiekosten verursachen und die Symptome der Hitze bekämpfen, nicht die Ursache.



- **Im kühls-ten Raum schlafen:** Richten Sie sich während einer Hitzewelle nach Möglichkeit einen Schlafplatz im kühls-ten Raum Ihrer Wohnung ein. Nutzen Sie leichte Bettwäsche oder tauschen Sie Ihre Bettdecke gegen ein leichtes Leinentuch aus.



Abkühlung für den Körper schaffen

Neben Maßnahmen zur Kühlung der Umgebung ist es bei Hitze ebenso wichtig, den Körper selbst aktiv abzukühlen. Dies kann wesentlich dazu beitragen, sich wohler zu fühlen und hitzebedingten Beschwerden vorzubeugen.

- Legen Sie **kühle, feuchte Umschläge** auf Stirn, Nacken, Arme oder Beine. Bei den ersten Anzeichen einer Hitzeerschöpfung kann dies helfen, die Körpertemperatur sanft zu senken.
- Machen Sie kühle **Fußbäder**.
- Halten Sie Ihre **Unterarme** in oder unter fließendes kühles Wasser.
- Benetzen Sie **Gesicht, Nacken und Schläfen** mit kühlem Wasser.
- Eine **kühle oder lauwarme Dusche** oder ein Wannenbad können sehr wohltuend sein. Achten Sie darauf, das Wasser nicht allzu kalt einzustellen, um Kreislaufprobleme zu vermeiden. Nach dem Duschen oder Baden sollten Sie sich nur oberflächlich abtrocknen, um die zusätzliche Kühlung durch das verdunstende Wasser auf der Haut zu nutzen.
- Auch **kalte Packungen oder Wickel** können zur Abkühlung dienen.
- Verwenden Sie eine **Sprühflasche mit Wasser**, um Gesicht und Arme zu besprühen. Selbstgemachte Wassersprays in einer Mehrweg-Sprühflasche sind praktisch und umweltfreundlich.

Auch nachts können Sie einige Tipps umsetzen, um besser zu schlafen. Nutzen Sie leichte Bettwäsche oder tauschen Sie Ihre Bettdecke gegen ein leichtes Leinentuch oder einen leeren Bettbezug aus. **Tipp:** Legen Sie Ihre Nachtwäsche oder das Bettlaken in einer Kunststofftüte ins Eisfach, um sich vor dem Einschlafen mit den gekühlten Textilien zu erfrischen.



Kleidung & Verhalten im Freien

Bei hohen Temperaturen ist es wichtig, auch im Freien das Verhalten und die Kleidung anzupassen, um sich vor Hitze und UV-Strahlung zu schützen.

Achten Sie bei der Kleidung auf **leichte, luftige und atmungsaktive Materialien** wie Viskose, dünne Baumwolle, Leinen oder Seide. Bei Sport eignen sich Funktionsfasern.

Die Kleidung sollte **locker sitzen**, damit die Luft am Körper zirkulieren kann. Tragen Sie **helle statt dunkler Kleidung**, da diese das Sonnenlicht besser reflektiert. Denken Sie außerdem an eine Kopfbedeckung wie einen Hut mit breiter Krempe oder eine Kappe mit Schirm, da das Gehirn besonders empfindlich auf Überhitzung reagiert. Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Unbedeckte Hautstellen sollten immer mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden, selbst im Schatten. Achten Sie auf den UV-Index.

Vermeiden Sie es, sich während der heißesten Tageszeit, etwa zwischen 11 und 17 Uhr, im Freien aufzuhalten, es sei denn, es gibt dort kühlere Orte als in Ihrer Wohnung. Halten Sie sich möglichst im Schatten auf und meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Planen Sie anstrengende Tätigkeiten, Besorgungen und sportliche Aktivitäten für die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Wenn Sie spazieren gehen, wählen Sie Routen durch Parks, Wälder oder am Wasser entlang, da Bäume Schatten spenden und die Luft kühlen. Vermeiden Sie große Asphalt- oder Betonflächen sowie heiße Häuserschluchten.

Sport und Bewegung bei Hitze

Auch bei hohen Temperaturen ist Bewegung grundsätzlich gesund, erfordert aber eine Anpassung an die Bedingungen, um den Körper nicht zu überlasten und hitzebedingte Probleme zu vermeiden. Es ist wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören und das Training entsprechend zu gestalten.

Checkliste: Sport und Bewegung bei Hitze



- **Timing anpassen:** Verlegen Sie anstrengende körperliche Aktivitäten und Sport in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Training im Freien während der heißesten Tageszeit, die oft am späten Nachmittag liegt.



- **Intensität und Dauer reduzieren:** Trainieren Sie nicht am Limit. Reduzieren Sie sowohl die Dauer als auch die Intensität Ihrer Trainingseinheiten. Intensive körperliche Anstrengung und Ausdauertraining sollten bei großer Hitze ganz vermieden werden, insbesondere bei Temperaturen über 30 °C. Bei ungenügender Akklimatisierung, geringer Fitness oder hoher Luftfeuchtigkeit sollten Sie die Belastung schon unter 30°C reduzieren.



- **Ausreichend trinken:** Trinken Sie während des Trainings ausreichend. Trinken Sie häufig kleine Mengen und frühzeitig, nicht erst, wenn Sie Durst haben. Der Flüssigkeitsverlust kann bis zu 2,5 Liter pro Stunde betragen. Nehmen Sie immer ausreichend Getränke mit. Ideal sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.



- **Getränkeauswahl beachten:** Vermeiden Sie während des Trainings eiskalte, stark zuckerhaltige Getränke. Verzichten Sie unmittelbar nach dem Training auf alkoholische Getränke.

Sport und Bewegung bei Hitze



- **Mineralstoffe ersetzen:** Da Sie beim Schwitzen Mineralien, vor allem Natrium, verlieren, sollten Sie durch starkes Schwitzen verlorenes Natrium zurückgeben, indem Sie normal gesalzene Speisen essen und ausreichend Wasser trinken.



- **Auf den Körper hören:** Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht bei Infekten oder sonstigem Unwohlsein. Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome ernst (z.B. Schwindel, Übelkeit, Krämpfe).



- **Passende Kleidung tragen:** Tragen Sie leichte, luftige und atmungsaktive Sportbekleidung, idealerweise aus Funktionsfasern. Funktionsfasern leiten den Schweiß von der Haut weg und unterstützen die Kühlung.



- **Sonnenschutz nicht vergessen:** Schützen Sie Ihren Kopf- und Nackenbereich mit einer geeigneten Kopfbedeckung (Hut, Kappe). Tragen Sie eine Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz. Cremem Sie unbedeckte Hautstellen mit einem schweißfesten Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor ein. Dies ist besonders wichtig beim Wasser- oder Bergsport.



- **Kühle Orte aufsuchen:** Machen Sie Pausen in kühleren Bereichen wie im Schatten oder in klimatisierten Innenräumen („Entwärmungspausen“). Nutzen Sie diese Pausen auch zum Trinken.



- **Nach dem Training abkühlen:** Duschen Sie nach dem Training lieber lauwarm statt eiskalt, um den Kreislauf nicht zu stark zu belasten.



- **Leicht essen:** Essen Sie nach dem Training leicht verdauliche, fettarme Speisen mit hohem Flüssigkeits- und Mineralstoffgehalt, wie Salat, Gemüse, Obst, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch oder Fisch.

Medikamente bei Hitze richtig handhaben

Bei hohen Temperaturen ist es besonders wichtig, die Handhabung von Medikamenten sorgfältig zu beachten, da Hitze deren Wirkung und Verträglichkeit beeinflussen kann. Die korrekte Lagerung und gegebenenfalls eine Anpassung der Einnahme in Absprache mit Fachpersonen sind entscheidend, um Risiken zu vermeiden.

Checkliste: Medikamente bei Hitze richtig handhaben

- **Hitzeverträglichkeit prüfen lassen:** Konsultieren Sie vor einer Hitzewelle Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder eine Apothekerin/einen Apotheker, um die Hitzeverträglichkeit Ihrer Arzneimittel prüfen zu lassen.
- **Risikoreiche Medikamente kennen:** Bestimmte Arzneimittel können die Hitzeverträglichkeit negativ beeinflussen. Dazu gehören insbesondere blutdrucksenkende Mittel (wie Betarezeptorenblocker und Diuretika), Beruhigungsmittel (wie Benzodiazepine, Sedativa), sowie bestimmte Antidepressiva und Neuroleptika.
- **Niemals selbstständig absetzen oder Dosis ändern:** Setzen Sie Ihre Arzneimittel keinesfalls selbstständig ab und ändern Sie auch nicht die Dosierung oder das Einnahmeschema ohne ärztlichen Rat.
- **Besonderheiten bei Anwendungsformen und Wirkstoffen beachten:** Bedenken Sie, dass bei Pflasterapplikationen die Aufnahme des Wirkstoffs bei Hitze steigen kann. Auch Arzneimittel, die über Nieren oder Leber ausgeschieden werden, können bei Hitze anders wirken, da die Organe weniger gut durchblutet sind und sich Wirkdauer sowie Dosis erhöhen können.
- **Richtige Lagerung beachten:** Arzneimittel können durch hohe Temperaturen ihre Wirksamkeit verlieren. Beachten Sie die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage. Die empfohlene Lagerungstemperatur beträgt in der Regel maximal 25 °C.
- **Kühlen, falls nötig:** Suchen Sie einen geeigneten Aufbewahrungsort, an dem die Temperatur nicht überschritten wird. Falls nicht anders möglich, kann eine Aufbewahrung im Kühlschrank ratsam sein.
- **Ausreichend trinken:** Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Zu wenig Flüssigkeit im Körper kann auch die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen.



Warnsignale erkennen und Erste Hilfe leisten

Bei Hitze ist es entscheidend, die Warnsignale des Körpers ernst zu nehmen, da hitzebedingte Beschwerden von Unwohlsein bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen reichen können. Frühzeitiges Erkennen ermöglicht schnelles Handeln und kann schwerwiegende Folgen verhindern.

Warnsignale erkennen:

Achten Sie auf plötzlich auftretende Symptome. Erste Anzeichen eines Hitzschlags können Übelkeit und Erbrechen sein, sowie Kreislaufstörungen und Schwindel bis hin zum Gefühl, sich nicht mehr auf den Beinen halten zu können. Weitere mögliche Warnsignale sind starker Durst oder Kopfschmerzen. Auch Krämpfe, erhöhte Körpertemperatur oder sehr rote Haut können auf hitzebedingte Probleme hinweisen - Menschen mit einem Sonnenstich haben meist einen roten, heißen Kopf, bei einem Hitzschlag zusätzlich einen roten, heißen Körper. Beobachten Sie sich und andere und kontaktieren Sie eine Ärztin oder einen Arzt, wenn die Beschwerden anhalten. Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome ernst.

Bei Auftreten dieser Warnsignale:

- **Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten:** Suchen Sie sofort einen Arzt oder eine Ärztin auf oder rufen Sie umgehend die Notrufnummer 112 an.
- Bringen Sie die betroffene Person sofort an einen kühlen Ort oder in den Schatten.
- Sorgen Sie für eine bequeme Liegeposition der Person, bei der der Kopf höher gelagert ist als die Beine. Der Hals muss dabei in der Achse gelagert sein, also ohne seitliches Abknicken des Kopfes.
- Kühlen Sie die Person äußerlich, vor allem den heißen Kopf und heiße Füße. Sanftes Senken der Körpertemperatur erreichen Sie mit kalten Umschlägen. Fächeln Sie der Person Luft zu und besprühen Sie die Haut mit 25 bis 30 Grad warmem Wasser..
- Wenn die Person bei Bewusstsein ist, kann ihr Wasser oder Fruchtsaft gegeben werden, um den Flüssigkeitsmangel auszugleichen.
- **Wichtiger Hinweis:** Menschen ohne Bewusstsein dürfen keine Getränke verabreicht werden, da sie daran ersticken könnten.
- Wenn die Person nicht ansprechbar ist, prüfen Sie die Atmung. Führen Sie bei fehlender normaler Atmung umgehend Wiederbelebensmaßnahmen durch.
- Wenn die Person bewusstlos ist, aber normal atmet, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage.
- Es wird empfohlen, das Erste-Hilfe-Wissen alle zwei Jahre aufzufrischen.

... und dann noch das **PAKET**.

Merken Sie sich dieses Maßnahmen-schema für die Erste Hilfe:

P - Person ansprechbar?

A - Atmung vorhanden?

K - Korrekter Notruf abgesetzt?

E - Eigenwärme erhalten!

T - Trösten!



Schon gewusst?

Erste Hilfe leisten kann jeder – und wir zeigen Ihnen wie! Unsere Kurse richten sich an alle Interessierten, von den fürsorglichen Eltern bis zu Anwärtern auf den Führerschein.



Auf andere achten & Fazit

Auf andere achten! Bestimmte Personengruppen sind durch Hitze besonders gefährdet, dazu gehören insbesondere ältere Menschen, Kleinkinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Ältere Menschen nehmen Hitze oft weniger intensiv wahr, schwitzen weniger und haben seltener Durst.

Zudem können Vorerkrankungen und eingenommene Medikamente das Hitzesisiko erhöhen. Es ist wichtig, auf diese Personen zu achten. Bieten Sie gefährdeten Personen aktiv Hilfe an und sensibilisieren Sie sie für die Situation. Erkundigen Sie sich mindestens einmal täglich nach deren Befinden, fragen Sie, wie viel getrunken wurde und wie warm es in der Wohnung ist.

Besonders alleinlebende und mobilitätseingeschränkte ältere Menschen benötigen Unterstützung. Nutzen Sie familiäre Netzwerke und Nachbarschaftsinitiativen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Mehr erfahren



Erste Hilfe &
Vorsorge (Digital)

Gut durch Hitzewellen
kommen Online-Kurs

Ihre Unterstützung zählt

Hitzewellen im Sommer können zur Belastung für unseren Körper werden: Unsere ehrenamtlichen Rettungskräfte müssen immer häufiger zu hitzebedingten Notfällen ausrücken. Unterstützen Sie diese wichtigen Einsätze mit Ihrer Spende!

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Telefon: +49 30 26997-0
Telefax: +49 30 26997-444
E-Mail: info(at)johanniter.de
Web: www.johanniter.de

Jetzt spenden