

Hitzewellen ernst nehmen

Wichtige Tipps zum Schutz vor Hitze

Hitze wird häufig unterschätzt. Insbesondere bei älteren Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie (Klein-)Kindern und Jugendlichen können hohe Temperaturen deutliche gesundheitliche Probleme verursachen. Starkes Schwitzen oder auch das altersbedingte „zu wenig-Schwitzen“ und eine nicht ausreichende Flüssigkeitsaufnahme belasten das Herz-Kreislaufsystem stark. Hitzebedingte Erkrankungen können die Folge sein.

Hitze belastet den Körper

Hitze belastet den Körper in unterschiedlicher Weise. Diese Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen:

- Starke Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Verwirrtheit und Schwindel
- Trockener Mund, trockene Schleimhäute
- Schwächegefühl, niedriger Blutdruck
- Muskelkrämpfe
- geschwollene Beine/„dicke“ Füße
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Tipps zur Vorbeugung von Beschwerden

Die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) hat viele gute Tipps und Ratschläge zusammengetragen, mit denen Sie Hitzebelastungen und gesundheitlichen Risiken vorbeugen können. Ein [Video \[externer Link\] des BZgA](#) informiert darüber, warum ältere Menschen besonders gefährdet sind. Bitte nehmen Sie das Thema Hitze ernst und schützen Sie sich und andere!

Die [Verbraucherzentrale NRW](#) informiert auf ihren Seiten, warum ausreichendes und richtiges Trinken bei Hitze so wichtig ist.

So können Sie sich auf Hitzewellen vorbereiten

- Informieren Sie sich über Sozialdienste und Notfallambulanzen. Fragen Sie nach kühlen Orten, die von der Kommune zur Verfügung gestellt werden.
- Halten Sie eine Telefonliste mit Kontaktpersonen und Hausärztin/-arzt bereit.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob die Einnahme von Medikamenten bei Hitze angepasst werden muss.

Das ist im Notfall zu tun

- Stellen Sie sicher, dass die betroffene Person ausreichend getrunken hat.
- Bringen Sie sie an einen kühlen Ort und kühlen Sie den Körper z. B. durch einen kühlen Umschlag. Lockern Sie beengende Kleidung.
- Holen Sie bei starken Beschwerden im Zweifelsfall ärztlichen Rat ein (Telefon 116 117) oder wählen Sie in akuten Notfallsituationen den Notruf 112

Weitere Informationen

Die [Vernetzungsstelle Seniorenverpflegung der Verbraucherzentrale NRW](#) informiert Senior:innen und Angehörige, wie Sie mit der Ernährung auf die Veränderungen im Alter reagieren können.

Ein Service des Pflegewegweiser NRW – www.pflegewegweiser-nrw.de