

Gut geschützt bei Hitze

- Tipps für Alle -



So kommen Sie gut durch die heißen Tage:

1. **Trinken Sie** in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst, viel **Wasser**.
Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige oder eisgekühlte Getränke.
Essen Sie erfrischende leichte Speisen und wasserhaltige Lebensmittel,
z.B. Gemüse Obst, Salate
2. **Bitte besprechen Sie Medikamentendosierungen mit Ihrem Arzt / Ärztin**.
Medikamente können zusätzlich das Durstgefühl, das Trinkverhalten und den persönlichen Wasserhaushalt beeinflussen; zudem können erhöhte Temperaturen die Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten beeinflussen.
3. Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit
(etwa **11:00 bis 18:00 Uhr**).
4. **Schützen Sie Ihren Körper** mit Sonnencreme (ab LSF 30), Sonnenbrille,
heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung und einer lauwarmen Dusche.
5. Machen Sie **Pausen an kühlen Orten** und nehmen Sie ein kühles Arm- und Fußbad,
feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.
6. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** in kühlen Räumen oder im
Schatten auf. Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.
7. **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**. Lüften Sie nachts oder früh morgens und dunkeln Sie
die Fenster ab.
8. **Aktivieren Sie Netzwerke**: Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern /
sich erkundigen.

Achten Sie auf **Hitzesymptome** wie z.B. Erschöpfung, Appetitlosigkeit,
Verstopfung, Kopfschmerzen, Schwindel.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin.
Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Verwirrtheit

Weitere Infos:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>



Im Notfall: 112

Gut geschützt bei Hitze - Tipps für Seniorien -



So kommen Sie gut durch die heißen Tage:

1. **Trinken Sie** in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst, viel **Wasser**.
Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige oder eisgekühlte Getränke.
Essen Sie erfrischende leichte Speisen und wasserhaltige Lebensmittel,
z.B. Gemüse Obst, Salate
2. **Bitte besprechen Sie Medikamentendosierungen mit Ihrem Arzt / Ärztin**.
Medikamente können zusätzlich das Durstgefühl, das Trinkverhalten und den persönlichen Wasserhaushalt beeinflussen; zudem können erhöhte Temperaturen die Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten beeinflussen.
3. Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit
(etwa **11:00 bis 18:00 Uhr**).
4. **Schützen Sie Ihren Körper** mit Sonnencreme (ab LSF 30), Sonnenbrille,
heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung und einer lauwarmen Dusche.
5. Machen Sie **Pausen an kühlen Orten** und nehmen Sie ein kühles Arm- und Fußbad,
feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.
6. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** in kühlen Räumen oder im
Schatten auf. Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.
7. **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**. Lüften Sie nachts oder früh morgens und dunkeln Sie
die Fenster ab.
8. **Aktivieren Sie Netzwerke**: Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern /
sich erkundigen.

Achten Sie auf **Hitzesymptome** wie z.B. Erschöpfung, Appetitlosigkeit,
Verstopfung, Kopfschmerzen, Schwindel.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin.
Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Verwirrtheit

Weitere Infos:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>



Im Notfall: 112

Gut geschützt bei Hitze - Tipps für Schwangere -



Schwangere sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark.

So kommen Sie gut durch die heißen Tage:

1. **Trinken Sie** in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst, viel **Wasser**.
Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige oder eisgekühlte Getränke.
Essen Sie erfrischende leichte Speisen und wasserhaltige Lebensmittel,
z.B. Gemüse, Obst, Salate
2. **Schützen Sie Ihren Körper** mit Sonnencreme (ab LSF 30), Sonnenbrille,
heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung und einer lauwarmen Dusche.
3. Machen Sie **Pausen an kühlen Orten** und nehmen Sie ein kühles
Arm- und Fußbad, feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.
4. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** in kühlen Räumen oder
im Schatten auf. Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.
5. **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**. Lüften Sie nachts oder früh morgens und
dunkeln Sie die Fenster ab.
6. **Aktivieren Sie Netzwerke**: Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern /
sich erkundigen.
7. **Achten Sie gut auf sich und die Kindbewegungen**.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin
oder Ihre Hebamme.

Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Verwirrtheit

Im Notfall: 112

Weitere Infos:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>



Gut geschützt bei Hitze

- Tipps für Kinder und Eltern -



Kinder sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark.

So kommen Sie mit Ihren Kindern gut durch die heißen Tage:

1. **Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel Wasser trinkt.**

In regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst. Vermeiden Sie eisgekühlte Getränke. Bieten Sie Ihrem Kind erfrischende **leichte Speisen mit wasserhaltigen Lebensmitteln** an, z.B. Gemüse, Obst, Salate

2. **Schützen Sie den Körper Ihres Kindes mit Sonnencreme** (ab LSF 30), Sonnenbrille, heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung mit Nackenschutz und einer lauwarmen Dusche.

3. Machen Sie mit Ihrem Kind **Pausen an kühlen Orten** und denken Sie an ein kühles Arm- und Fußbad, feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.

4. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** mit Ihren Kindern in kühlen Räumen oder im Schatten auf. Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.

5. **Halten Sie die Schlafräume der Kinder kühl.** Lüften Sie nachts oder früh morgens und dunkeln Sie die Fenster ab.

6. **Aktivieren Sie Netzwerke:** Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern / sich erkundigen.

Wenn sich Ihr Kind unwohl fühlt oder Sie Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin.

Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:

- Übelkeit
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe

Im Notfall: 112

Weitere Infos:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>

