

Hitzewellen: Gut vorbereitet und sicher hindurch

Tipps zur Vorbereitung auf und zum Verhalten bei sommerlichen Hitzewellen

Vorbereitung: Bevor es heiß wird

- Wohnung tagsüber abdunkeln (Rollläden, Vorhänge) und nur morgens/abends stoßlüften.
- Vorrat an Wasser und leichten, wasserreichen Lebensmitteln (Obst, Gemüse) anlegen.
- Medikamentenplan rechtzeitig mit Ärztin/Arzt besprechen – manche Mittel wirken bei Hitze anders.
- Kühlende Hilfsmittel bereitlegen: Fächer, Sprühflasche, feuchte Tücher, Kühlpacks.
- Notfallkontakt informieren oder mit NachbarIn/Familie einen „Check-in“ an Hitzetagen vereinbaren.
- Termine (auch Therapietermine) nach Möglichkeit auf die kühleren Morgenstunden legen.

Verhalten: Während der Hitzewelle

- Reichlich trinken: ca. 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee, auch ohne Durstgefühl.
- Alkohol, stark gezuckerte oder stark koffeinhaltige Getränke meiden.
- Leichte, luftige, helle Kleidung tragen; Kopfbedeckung im Freien nicht vergessen.
- Anstrengende Tätigkeiten und Sport in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen.
- Direkte Mittagssonne (ca. 11.00 bis 17.00 Uhr) meiden, kühle Räume oder schattige Orte aufsuchen.
- Kühlung verschaffen: kalte Fuß-/Armbäder, feuchte Tücher im Nacken, kühl duschen.

Achtung – wann Sie handeln müssen

Warnzeichen für einen Hitzschlag: Schwindel, starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrtheit, sehr heiße/trockene Haut oder Bewusstseinsstrübung. In diesem Fall: sofort in den Schatten/kühle Umgebung bringen, Notruf wählen!

Hinweis: Dieses Merkblatt ersetzt keine ärztliche Beratung. Sprechen Sie insbesondere Änderungen bei Medikamenten immer mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab.