



## 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/baden
- Medikamentenpläne vor dem Sommer vom Hausarzt/der Hausärztin 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

## Weitere Informationen



Informationen zu Hitze auf der Webseite der Stadt Bergisch Gladbach:  
[www.bergischgladbach.de/hitzeinformationen.aspx](http://www.bergischgladbach.de/hitzeinformationen.aspx)



Handlungsempfehlungen für Pflegeeinrichtungen zum Umgang mit Hitzewellen:  
[www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/extrass/Pflege\\_Hitze.pdf](http://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/extrass/Pflege_Hitze.pdf)



Medikamentenanpassung bei Hitze | KLUG  
[www.hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout\\_Medikamentenanpassung\\_Druck.pdf](http://www.hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout_Medikamentenanpassung_Druck.pdf)



Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes  
[www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html)



**Klima. Schutz. Zukunft.**

Stadt Bergisch Gladbach  
Stabsstelle Klimaschutzmanagement

Jana Latschan  
Telefon: (02202) 14 15 26

Heike Behrendt  
Telefon: (02202) 14 12 82

E-Mail: [klimaschutz@stadt-gl.de](mailto:klimaschutz@stadt-gl.de)  
[www.bergischgladbach.de/klimaanpassung.aspx](http://www.bergischgladbach.de/klimaanpassung.aspx)

Verantwortlich für Text/Redaktion:  
CLIMATICON GmbH – [www.climaticon.de](http://www.climaticon.de)



## Ältere Menschen und 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 Hitzschlag ist immer ein Notfall ▶ **Arzt rufen**

#### Symptome

- Körpertemperatur > 39 °C
- Kopfschmerzen
- Desorientierung
- Übelkeit und Erbrechen
- Schneller Puls
- Trockene heiße Haut

#### Maßnahmen

- Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Oberkörper erhöht lagern (weiteren Anstieg des Gehirndrucks vermeiden)
- Körper sofort mit Wasser kühlen (Kopf unbedingt aussparen)
- Warme Kleidung umgehend entfernen

### Hitzeerschöpfung

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

#### Symptome

- Fieber, Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Schwindel u. Sehstörungen
- Durst
- Schneller Puls

#### Maßnahmen

- Betroffene Person in den Schatten bringen
- Flüssigkeitszufuhr
- Kopf erhöht lagern
- Beine erhöht lagern
- Entkleiden
- Kühlen

### Sonnenstich

Aufgrund von längerer direkter und unbedeckter Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken.

Es kommt zur Reizung der Hirnhaut.

Bei ausgeprägten Symptomen ▶ **Arzt rufen**

#### Symptome

- Übelkeit und Erbrechen
- Schläfrigkeit
- Bei Kreislaufbeschwerden und Nackensteifigkeit  
▶ **Arzt aufsuchen / Notaufnahme**

#### Maßnahmen

- Betroffene Person in den Schatten bringen
- Kopf und Beine etwas erhöht lagern
- Kühlung des Kopfes mit kalten, feuchten Tüchern

### Hitzekollaps

Ohnmacht des Körpers in Folge von Dehydration oder niedriger Blutdruck.

Ein Hitzekollaps ist immer ein Notfall ▶ **Arzt rufen**

#### Symptome

- Fieber
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Schwindel u. Sehstörungen
- Schneller Puls, niedriger Blutdruck

#### Maßnahmen

- Flüssigkeitszufuhr
- Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Beine hoch lagern

### Hitzeausschlag

Entsteht aufgrund von verstopften Schweißdrüsen.

#### Symptome

- Gerötete Haut
- Kleine, rote Flecken, Pickel
- Häufig im Gesicht, Achseln, Windelbereich, Kniekehlen, Ellenbeugen

#### Maßnahmen

- Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- betroffenen Körperbereich trocken halten