



Hitze? Kein Problem!

Gesundheitstipps
für die heißen Tage

STUTTGART



Hitze?

Kein Problem!

Gesundheitstipps für die heißen Tage



Sonnenschein und Hitzerekorde bescheren den einen Wohlbefinden und

Urlaubsgefühle, den anderen Unbehagen bis hin zu gesundheitlichen Problemen. Wenn die Temperaturen über die 30-Grad-Marke klettern, hört für viele Menschen die Freude am Sommer auf. Sie leiden, besonders Menschen mit Vorerkrankungen, mit Behinderungen und Ältere. Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe oder Verwirrtheit können die Folge sein. Und in Extremfällen droht sogar ein Hitzeschlag mit Kreislaufkollaps.

Diese Broschüre des städtischen Gesundheitsamts gibt Verhaltenstipps und Hinweise, wie der Mensch besser durch die heiße Jahreszeit kommt.

Regelmäßig trinken

Der menschliche Körper versucht, seine Körpertemperatur immer konstant zu halten, unabhängig von der jeweiligen Umgebungstemperatur. An heißen Tagen hält er sie durch Schwitzen aufrecht, sodass bis zu zwei Liter Flüssigkeit verdunstet werden können.



Die empfohlene Trinkmenge liegt für gesunde Erwachsene zwischen 1,5 bis 2 Liter täglich. Bei sehr hohen Außentemperaturen reicht dies allerdings nicht aus. Es sollte mehr getrunken werden, oft sogar mehr, als das Durstgefühl verlangt. Aber man sollte generell nicht warten, bis man durstig ist, sondern sich angewöhnen, regelmäßig zu trinken. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers über einen bestehenden Mangel.



Bei Kindern ist das Durstempfinden noch nicht so stark ausgeprägt. Gleichzeitig haben sie aber durch das

Wachstum einen erhöhten Stoffwechsel und einen hohen Flüssigkeitsbedarf.

Außerdem vertragen sie Hitze schlechter als Erwachsene. Schon 20 Minuten im heißen Auto können zu viel sein.



Im Alter lässt das Durstempfinden meist nach. Aus Angst vor lästigen Toilettengängen oder bei Inkontinenz trinken ältere Menschen oft bewusst wenig. Besonders bei der Einnahme von Medikamenten sollte aber darauf geachtet werden, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit diese optimal wirken können. Wer sich unsicher ist, fragt am besten seinen Arzt, wie viel er trinken soll.

Hier hilft, eine Tagesmenge festzulegen, also wie viel von morgens bis abends getrunken werden soll. In Pflegeheimen empfiehlt sich ein Trinkplan, damit ein Überblick über die Trinkmenge gewährleistet ist. In Kindertageseinrichtungen und Schulen sollten immer Getränke bereitstehen – auch vor und zu den Mahlzeiten. So gewöhnen sich die Kinder an regelmäßiges Trinken, auch beim Essen.

Wasser, Tee und Säfte

Durch Schwitzen verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe. Mineralwasser und Trinkwasser pur sind ideal, diesen Verlust auszugleichen.



Eine Scheibe oder ein Spritzer Zitrone, die nebenbei auch noch antibakteriell wirkt, peppen sie geschmacklich auf. Leitungswasser ist frisch, überall verfü-

bar und so kostengünstig wie kein anderes Getränk. Zudem ist es das bestkontrollierte Lebensmittel in Deutschland.

Fruchtsaftschorle mit Mineral- oder Trinkwasser im Verhältnis von mindestens einem Teil Saft zu zwei Teilen Wasser oder noch besser im Verhältnis 1:3 sind ebenso wie Kräuter- oder Früchtetee als Durstlöscher geeignet. Apfelsaftschorle liefert zudem viel Kalium.



Wer zusätzlich noch auf Mineralstoffe achten möchte, sollte ein Mineralwasser mit einem Calciumgehalt von mindestens 200 mg/l und einem Magnesiumgehalt von mindestens 50 mg/l bevorzugen. Der Mineralstoffgehalt von Leitungswasser ist je nach Entnahmegebiet unterschiedlich. Auch hier können verschiedene Mineralstoffe enthalten sein.

Leicht gesalzene Brühen oder eine Gemüsesuppe, wie Gazpacho, können helfen, das mit dem Schweiß verloren gegangene Kochsalz zu ersetzen.

Besser vermeiden

Eiskalte Getränke löschen nur vorübergehend den Durst und können die körpereigene Wärmeproduktion anregen, sodass man noch mehr schwitzt. Der Körper nimmt warme Getränke schneller auf; der Flüssigkeitsverlust wird schneller ausgeglichen.



Alkohol strapaziert den Kreislauf zusätzlich und entzieht dem Körper Flüssigkeit. Man muss deshalb noch mehr trinken, um dies auszugleichen.

Von Getränken wie Kaffee, grünen und schwarzem Tee, Cola-Getränken und Energy-Drinks ist eher abzuraten, weil das darin enthaltene Koffein den Kreislauf kurz anregt, danach aber der gegenteilige Effekt auftritt. Bei Menschen, die Koffein nicht gewohnt sind, kann es außerdem einen stark flüssigkeitsentziehenden Effekt haben.

Süße Getränke wie Limonaden und Eistees machen wegen ihres hohen Zuckergehalts erst recht durstig, sind also ungeeignet. Außerdem enthalten sie viele Kalorien.

Richtig essen

Leichte, gut verdauliche Nahrung, zum Beispiel kohlenhydratbetont wie Pasta oder Reissalat, empfiehlt sich während der heißen Wetterphasen. Salate und Obst, etwas Käse, Fisch und mageres Fleisch sind ideal. Zu bevorzugen sind wasserreiches Obst und Ge-



Sollten Sie unsicher sein, wie Sie sich bei Hitze verhalten sollen und Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

müse wie Melone, Gurke, Tomaten usw. Bei Fett und schwerverdaulichen Speisen sollte man dagegen zurückhaltend sein.

Sonnenschutz von innen

Bei hohen Temperaturen benötigt der Körper verschiedene Stoffe, um seine Haut zu schützen und zu regenerieren. Betacarotin ist beispielsweise in orangefarbenem, rotem und grünem Obst und Gemüse enthalten und schützt die Zellen vor UV-Licht. Lycopin steckt vor allem in Tomaten sowie Tomaten-



produkten und wirkt wie ein Sonnenschutz von innen. Vitamin E, das in hochwertigen Ölen wie Soja-, Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim-, Weizenkeim- und Distelöl, aber auch in Mandeln und Haselnüssen vorkommt, ist ein Zellschutzvitamin und hilft, die Hautalterung zu verzögern. Auch Calcium aus Milchprodukten hat eine zellstabilisierende Wirkung.

Sonnenschutz von außen

Um gesundheitliche Folgen, wie Sonnenbrände und langfristige Hautschäden, zu vermeiden, sollten freie Hautpartien wie Gesicht etc. vor UV-Strahlen speziell geschützt werden. Der Mensch verfügt zwar, je nach Hauttyp, über einen bestimmten Eigenschutz, sodass nicht sofort ein Sonnenbrand auftritt. Die Kraft der Sonne darf aber dennoch auch bei kurzer Einstrahlung nicht unterschätzt werden.

Bei längerem Aufenthalt in der Sonne sollten regelmäßig Sonnenmilch, -creme oder -spray aufgetragen werden. Dadurch kann weniger UV-Strahlung in die Haut eindringen. Je höher dabei der Lichtschutzfaktor ist, desto stärker ist auch die Schutzwirkung. Der richtige Faktor hängt unter anderem vom jeweiligen Hauttyp ab:



Hauttyp	1	2	3	4	Kinderhaut
Hautfarbe	sehr hell, blass	hell	hellbraun	braun	sehr hell
Augenfarbe	meist blau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel	alle Augenfarben
Haarfarbe	rötlich	blond	dunkelblond	dunkel	alle Haarfarben
Sonnenbrand	sofort	schnell	selten	kaum	sehr schnell
Eigenschutzzeit	5 bis 10 Minuten	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten	20 bis 30 Minuten	maximal 10 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor	30 bis 50+	20 bis 50	15 bis 30	10 bis 15	30 oder höher

Internetseite:

http://www.haut.de/im_fokus/sonnenschutz/Lichtschutz-Hauttypen_14.html

Tipps zum Sonnenschutz

- Durch Reibung der Kleidung an der Haut und Schwitzen geht der Sonnenschutz schnell verloren. Egal, wie hoch der Lichtschutzfaktor auch ist: regelmäßiges Nachcremen ist wichtig!
- Wasserfeste Sonnencremes beim Schwimmen und Duschen im Freien oder bei starkem Schwitzen benutzen!
- Immer daran denken, alle ungeschützten Hautpartien einzucremen, auch Gesicht, Lippen, Ohren, Kopfhaut, Fußrücken.
- Bei Sonnenbrand helfen kühle Tücher und ein kühler Raum. Außerdem: viel trinken! Bei starker, durch Sonnenbrand verursachter Rötung und bei Blasenbildung auf jeden Fall den Arzt aufsuchen!



Körperliche Betätigung und Sport im Freien

Auf den eigenen Körper hören, ist die beste Art, sich zu schützen, vor allem bei körperlichen Belastungen. Übermäßige Anstrengung sollte bei Hitze grundsätzlich vermieden werden, weil das Herzkreislauf-System stark beeinträchtigt werden kann. Trotzdem ist Bewegung auch im Sommer wichtig und notwendig für Gesundheit und Wohlbefinden.



Tipps für gesunde Bewegung

- Körperliche Betätigungen wie einkaufen, spazieren gehen und Sport möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen und nicht in die heißen Mittagsstunden; zwischen 11 und 15 Uhr ist es am heißesten.
- Vor Sonne schützende Kleidung sowie Sonnenhut und -brille tragen.
- Schattige Orte bevorzugen.



- Bei Aufenthalt in direktem Sonnenlicht Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, um Sonnenbrände zu vermeiden.
- Körperliche Belastungen über mehrere Tage langsam steigern, weil der Körper mehr Zeit zur Akklimatisation benötigt.
- Intensives Ausdauertraining bei Temperaturen über 30°C vermeiden!
- Nach sportlicher Belastung an einem kühlen Ort „abschwitzen“!
- Bei und vor allem nach sportlicher Betätigung (abhängig von Dauer, Intensität und Sportart) viel trinken, das heißt, deutlich mehr als gewohnt.



Weitere Tipps

Kleidung

Für das Wohlbefinden und für die Belüftung der Haut eignet sich besonders helle und weite Kleidung aus Naturtextilien wie Baumwolle. Bei starkem Schwitzen durch Ausdauersport, Leistungssport oder Hitze kann atmungsaktive Funktionskleidung sinnvoll sein. Diese wird eher enganliegend getragen.



Noch ein Tipp: Nutzen Sie den kostenlosen Newsletter-Service des Deutschen Wetterdienstes über Hitzewarnungen: www.dwd.de → Newsletter-Service → Hitzewarnungen



Medikamente

Problematisch kann im Hochsommer die Einnahme bestimmter Medikamente sein. Hier empfiehlt sich eine Absprache mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin.

Wasser

Kneippgüsse, nasse Handtücher oder kalte Fußbäder können ein gutes Mittel sein, um heiße Sommertage besser zu überstehen. Wer unterwegs ist oder arbeiten muss, kann eine erleichternde Abkühlung erreichen, indem er die Unterarme unter einen kalten Wasserstrahl hält. Besonders geeignet dafür sind die Innenseiten der Gelenke. Wie auch

bei den Fußbädern ist dies gleichzeitig ein hervorragendes Training für das Gefäßsystem.



Der Wechsel von Wärme zu Kälte regt den Kreislauf an. Man sollte ihn aber auch nicht durch eine plötzliche kalte Dusche überfordern. Gerade an besonders heißen Tagen kann eine solche Überlastung gefährlich sein.

Eine kalte Dusche eignet sich nicht, um bei Hitze besser einschlafen zu können. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, Körperwärme kann so

schlechter abgegeben werden. Umgekehrt bewirkt eine lauwarmer Dusche eine Gefäßerweiterung, und man fühlt sich letztlich frischer.

Räume und Belüftung

Häuser und Wohnungen, insbesondere mit einer großen Fensterfläche nach Süden, heizen sich bei Sonneneinstrahlung sehr stark auf. Deshalb sollte eine Beschattung der Fenster, möglichst von außen, über den Tag möglich sein. Die Räume sollten vor allem in den Morgen-, Abend- und Nachtstunden gelüftet werden und die Fenster am Mittag und Nachmittag geschlossen bleiben.



Rauchen

Abgesehen davon, dass Rauchen ohnehin gesundheitsschädlich ist, verengt es die Blutgefäße, sodass das Schwitzen erschwert wird.

Verhalten und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitzeunfällen

Gehen Sie nicht achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei – helfen Sie!

- Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person?
Anschauen, ansprechen, anfassen!
- Liegt sie in der prallen Sonne?
In den Schatten bringen, Kleidung lockern, Kopf kühlen, Getränke anbieten, am besten Wasser.
Achtung: Die Person muss bewusstseinsklar sein, sonst droht ein Verschlucken.
- Roter, heißer Kopf?
Oberkörper erhöht lagern!
- Unruhe, Angst, Schmerzen?
Ermutigen, trösten, betreuen!
- Blasser Hautfarbe?
Hinlegen, Beine hochlagern, Atmung und Puls prüfen!
- Medizinische Hilfe anfordern über Notruf 112!

Nehmen Sie an einer Erste-Hilfeschulung teil oder frischen Sie Ihre Erste-Hilfekenntnisse auf. Informationen über Erste-Hilfeschulungen finden Sie im Internet.



Informationen zum Thema Hitze in Stuttgart erhalten Sie unter www.stuttgart.de/hitze

Kontakt:
Gesundheitsamt
Bismarckstraße 3
70176 Stuttgart

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Gestaltung: Karin Mutter
Fotos/Grafik: Barmer GEK (Seite 11 unten); ccvision (Titel, Seite 1, Seite 3, Seite 4 oben, Seite 5, Seite 9, Seite 10, Seite 11 oben, Seite 12 unten, Seite 13 unten, Seite 14, Seite 15, U3); Christian Hass (Seite 2, Seite 4 unten, Seite 6, Seite 7); Techniker Krankenkasse Seite 12 oben, Landeshauptstadt Stuttgart Seite 13 oben

April 2013