



Gut durch Hitzewellen kommen

Checklisten und Tipps für Maßnahmen
und angepasstes Verhalten bei großer Hitze



JOHANNITER

Gut durch Hitzewellen kommen –

1. Maßnahmen am und im Gebäude

Um die Temperatur gut steuern zu können:

- Regelmäßige Temperatur-Messung in den Innenräumen
- Tagesablauf an Hitze anpassen



Sonne **NEIN!**

Sonneneinwirkung fernhalten: aus dem Haus, dem Raum und vom Körper.

- Bauliche (vorbeugende Maßnahmen)**
 - Sonnenschutzvorrichtungen: Optimalerweise sollte die Sonne vor dem Fenster (äußerer Sonnenschutz: Markisen, UV Schutzfolie, Jalousien, Rolladen und nicht hinter dem Fenster abgefangen werden (Plisees, Vorhänge)
 - Wärmeschutzverglasung
- Sonnenschutzvorrichtungen früh-/rechtzeitig nutzen**, um die Fenster abzudunkeln und so Sonneneinstrahlung aus dem Raum fernzuhalten
- Zu den heißen Tageszeiten i.d.R. Fenster geschlossen** halten
- Abstellen unnötiger Wärmequellen** wie Glühbirnen, elektronische Verbraucher (wie lange laufender Fernseher)



Kühle **JA!**

Kühlung zuführen: im Haus, dem Raum und zum Körper.

- Bauliche (vorbeugende) Maßnahmen**
 - Dach- und Fassadenbegrünung mit geeigneten, klimaangepassten Pflanzen;
 - Einbau automatisierter Nachtlüftung
 - Klimaanlage (aus ökologischer Sicht als letzte Maßnahme)
- Ventilatoren** aufstellen
- Luftzirkulation** durch offene Türen ermöglichen
- Zu den kühlen Tageszeiten **intensiv lüften** (morgens, abends, nachts), nach Möglichkeit querlüften
- Luftige, atmungsaktive Kleidung** tragen
- Kühl wirkende, leichte Bettdecken** und dünne Bettwäsche verwenden (atmungsaktiv, z.B. Baumwolle)
- Kühlung verschaffen:** z.B. kaltes Fußbad / Dusche, kühle Kompressen (Wadenwickel)



LEBENSWICHTIG!

Dem Körper alles weitere Notwendige geben: Flüssigkeit, Nahrung, Medikamente

- Vorsorgliche **Abstimmung mit dem Arzt zur Verwendung von Medikamenten** bei einer Hitzewelle und dementsprechend Medikation anpassen



JOHANNITER

Gut durch Hitzewellen kommen –

2. Maßnahmen Essen und Trinken



LEBENSWICHTIG!

Dem Körper alles weitere Notwendige geben: Flüssigkeit, Nahrung, Medikamente

- Vermeehrt das Richtige trinken** (Leitungs-/ Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen)
Achtung!: Ggfs. bestehende Trinkmengenbegrenzungen bei bestimmten Krankheitsbildern beachten! (hierzu: Abstimmung mit dem Arzt)
Übrigens: Nicht umsonst trinkt man in heißen Regionen der Welt warme Getränke. Bei kalten Getränken muss der Körper Energie aufwenden, um diese auf Körpertemperatur zu bringen. Das passiert bei warmen Getränken nicht. Aber selbstverständlich trinkt die Psyche mit; deshalb gibt es auch was Eisgekühltes.
- Ggf./bei Bedarf **Trinkmenge dokumentieren/** Trinkprotokoll führen z.B. bei Menschen, die das nicht mehr selbst im Blick behalten und steuern können (bei Demenz o.ä.)
- KEIN Alkohol, KEINE koffeinreichen oder stark gesüßten Getränke**
- Kleinere Mahlzeiten mehrfach am Tag**
- Rechtzeitige Umstellung auf **leichte, wasserreiche Kost** (z.B. Gurken, Wassermelonen)
- Ggf. Eis anbieten
- Medikamente zu den richtigen Zeiten mit genügend Wasser in einer der Hitze angepassten Dosierung nehmen** (dazu findet vorsorglich eine Abstimmung mit dem Arzt statt)



JOHANNITER

Gut durch Hitzewellen kommen –

3. Maßnahmen im Freien



Sonne **NEIN!**

Sonneneinwirkung fernhalten: aus dem Haus, dem Raum und vom Körper.

- Bauliche (vorbeugende Maßnahmen:** Einrichtung von Schattenplätzen als Rückzugsort durch Sonnensegel oder Sonnenschirmen und natürlichem Sonnenschutz durch Pflanzungen schattenspendender Bäume, Pergola o.ä.
- Hitzeinwirkung zeitlich begrenzen**
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz** tragen; luftig, atmungsaktiv; Nackenschutz (Legionärsmütze)
- Sonnenmilch/-creme** mit ausreichendem Sonnenschutzfaktor



Kühle **JA!**

Kühlung zuführen: im Haus, dem Raum und zum Körper.

- Nach Möglichkeit zu den **kühleren Tageszeiten** (morgens, abends) und nicht zu heißen Tageszeiten (Mittagshitze) im Freien verbringen
- Luftige, atmungsaktive Kleidung** tragen (z.B. Leinen); bei empfindlicher Haut: Arme und Beine locker bedeckt
- Beim Aufenthalt im Freien **Abkühlung** einplanen/aufsuchen



LEBENSWICHTIG!

Dem Körper alles weitere Notwendige geben: Flüssigkeit, Nahrung, Medikamente

- Körperliche Anstrengung vermeiden**
- Entsprechend der körperlichen Anstrengung **vermehrt trinken**
- Im Freien **genügend Getränke** für den Aufenthalt/den Weg vorhalten



JOHANNITER

Gut durch Hitzewellen kommen –

4. Trinkmengen

Trinkmengen für drei Zielgruppen:

- Babys und Kinder
- Sportler
- Ältere Menschen



Anfangs erhalten die Kinder Flüssigkeit über Muttermilch oder per Flasche verfütterte flüssige Säuglingsnahrung. Ältere Babys müssen an regelmäßiges Trinken gewöhnt werden.

I.d.R. können Sie ihnen frisches Trinkwasser anbieten (außer bei alten Bleirohren im Haus). Wenn Sie abgepacktes Wasser verwenden wollen, achten Sie auf den Vermerk „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“.

Wird die Nahrung fester, benötigen die Kinder ein zusätzliches Flüssigkeitsangebot:

Übergangsphase

zu fester Nahrung 200 ml/Tag

in der Abschlussphase

auf feste Nahrung 600 – 700 ml/Tag

Dann nach Lebensjahren ...

Ab 1 Jahr

800 ml/Tag

4 bis 10 Jahre

950 ml/Tag (ca. 4 Gläser)

10 bis 15 Jahre

1200 ml/Tag (etwa 5 Gläser)

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)



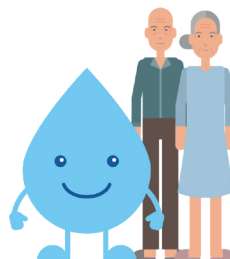
Beim Sport geht viel mehr Flüssigkeit verloren. Je nach körperlicher Anstrengung liegt dieser Verlust zwischen 0,5 und 3 Litern pro Stunde! Deshalb empfiehlt die Deutsche Sporthochschule Köln:

Vor dem Sport (ca. 15 – 30 Minuten):
0,3 – 0,5 Liter Flüssigkeit

Beim Sport (spätestens nach 60 Minuten):
alle 15 Minuten in kleinen Schlucken;
0,5 – 1 Liter/Stunde

Nach dem Sport:

Wichtig ist die Zufuhr von Mineralstoffen und Kohlenhydraten; deshalb: Saftschorlen!



Oftmals verspüren ältere Menschen keinen richtigen Durst. Manche haben auch Angst vor zu häufigen Toilettengängen. Dabei ist aber genügend Flüssigkeit Grundvoraussetzung, dass Körper und Geist leistungsfähig bleiben.

Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung allen Menschen ab 65 Jahren:

Mindestens 1,3 Liter/Tag, bei Hitze auch mehr Ausnahme sind: Menschen mit Erkrankungen von Herz und Niere, wo es Trinkmengenbeschränkungen geben kann. Hier stimmen Sie bitte die Empfehlung mit dem Arzt ab.



JOHANNITER