

## KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT – WENN HITZE ZUM RISIKO WIRD



Foto: © Jenny Sturm – stock.adobe.com

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

über einen sonnigen Sommertag freuen sich viele Menschen. Doch in den letzten Jahren wurden die Sommer immer heißer: Sie waren gekennzeichnet durch häufiger werdende Hitzewellen. Grund dafür ist der Klimawandel.

Der Klimawandel wirkt sich nicht nur auf die Umwelt aus, sondern kann auch die Gesundheit schwer beeinträchtigen. Neben Beschwerden durch Hitze kann das veränderte Klima zu anderen Erkrankungen führen, wie vermehrten Allergien oder seelischen Belastungen. Auch Infektions-Krankheiten können auftreten, die bisher in Deutschland nicht vorgekommen sind. Hier lesen Sie, welche Folgen Hitze haben kann. Außerdem haben wir Tipps zusammengestellt, wie Sie und Ihre Mitmenschen gut durch heiße Tage kommen.

#### Auf einen Blick: Hitze

- Hitze kann zu Kreislauf-Problemen führen. Erkrankungen sind zum Beispiel Hitze-Erschöpfung und Hitzschlag.
- Sie können Gefahren für Ihre Gesundheit durch Hitze vorbeugen: Viel trinken, leichte Kost, körperliche Anstrengungen vermeiden sowie kühle Räume sind unter anderem wichtig.
- Besonders gefährdet sind ältere und kranke Menschen sowie Schwangere und Kleinkinder.

### ► WAS PASSIERT BEI HITZE IM KÖRPER?

Unser Körper kann sich an warme Temperaturen anpassen: Die Blutgefäße erweitern sich und wir fangen an zu schwitzen. Der Schweiß kühlt die Haut ab. Bei langer und großer Hitze funktioniert dieser natürliche Temperatur-Mechanismus jedoch nicht mehr richtig. Dann sinkt der Blutdruck und man verliert Flüssigkeit und Salze. Das belastet besonders den Kreislauf.

### ► WAS SIND DIE FOLGEN?

Hitze kann krank machen. Mögliche Beschwerden sind:

- Haut-Ausschlag durch Schwitzen
- Wasser-Einlagerungen (*Ödeme*) in Unterschenkeln und Knöcheln
- Schwindelgefühl beim Stehen oder kurze Bewusstlosigkeit
- schmerzhafte Muskelkrämpfe, etwa nach dem Sport
- Hitze-Erschöpfung: Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur ist normal oder unter 40°C
- Hitzschlag: Körpertemperatur über 40°C, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck

Außerdem kann Hitze unter anderem Atemwegs-Erkrankungen verschlimmern, den Schlaf beeinträchtigen und zu Nieren-Erkrankungen führen. Zudem ist die Gefahr von Thrombosen und Herzinfarkten erhöht. Laut Studien gehen Hitzewellen mit mehr Einweisungen ins Krankenhaus und einer höheren Sterblichkeit einher. So kostete die Hitzewelle 2015 geschätzt etwa 6100 Menschen in Deutschland das Leben.

### ► WER IST BESONDERS GEFÄHRDET?

Für einige Menschen kann Hitze besonders gefährlich werden. Risikogruppen sind:

- ältere und dauerhaft kranke Menschen, etwa mit Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes mellitus
- Säuglinge und Kleinkinder
- Schwangere
- Menschen, die im Freien körperlich schwer arbeiten oder sehr viel Sport treiben
- Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Schon kleine Dinge können Ihnen helfen, hohe Temperaturen besser zu bewältigen:

- **Trinken:** Achten Sie darauf, an heißen Tagen mehr zu trinken. Das ist vor allem für ältere Menschen wichtig, weil sie weniger Durst empfinden oder das Trinken manchmal ganz vergessen. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Das Trinken fällt leichter, wenn Sie sich etwas aussuchen, was Ihnen schmeckt. Gute Durstlöcher sind Mineralwasser, Saftschorlen oder Kräutertees. Auf Alkohol oder koffeinhaltige Getränke sollten Sie verzichten. Diese belasten den Kreislauf.
- **Leichte Kost:** An heißen Tagen sind Obst, Gemüse oder leicht verdauliche Speisen ratsam. Salzhaltige Lebensmittel, wie Brühe oder Salzstangen, liefern dem Körper Mineralien.
- **Haut abkühlen:** Lauwarme Duschen oder Fußbäder kühlen ab. Auch feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen können guttun.
- **Luftige Kleidung:** Leichte, lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung helfen. Leichte Nacht- und Bettwäsche machen warme Nächte erträglicher.
- **Räume kühl halten:** Damit sich Ihre Wohnung nicht aufheizt, sollten Sie nur morgens oder abends lüften. Am frühen Morgen sind auch die Ozon-Werte am niedrigsten. Jalousien, Rollläden oder Markisen bleiben tagsüber am besten unten. Wenn möglich, schaffen Sie sich einen kühlen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Das kann zum Beispiel ein abgedunkeltes Zimmer oder der Balkon sein.
- **Pralle Sonne meiden:** Frische Luft tut gut. Aber bei Hitze sollten Sie körperliche Aktivitäten im Freien allenfalls in die Morgen- oder Abendstunden legen. Dann atmen Sie auch weniger Ozon ein. Achten Sie darauf, dass Kinder im Kinderwagen oder pflegebedürftige Personen im Rollstuhl im Schatten stehen.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der S1-Leitlinie „Hitzebedingte Gesundheitsstörungen in der hausärztlichen Praxis“ sowie anderen Empfehlungen und wissenschaftlichen Studien.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik)

Weitere Kurzinformationen zu Gesundheitsthemen: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt:** Einige Medikamente können den Abkühlungs-Mechanismus des Körpers beeinflussen oder den Flüssigkeits-Verlust verstärken. Dazu zählen zum Beispiel Entwässerungs-Tabletten oder Schilddrüsen-Hormone. Womöglich passt die Ärztin oder der Arzt bei Hitze die Dosis an. Wichtig: Setzen Sie Ihre Medikamente nicht eigenmächtig ab oder ändern Sie nicht selbst die Dosis.

Lassen Sie sich bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness ärztlich beraten. Bei einigen Krankheiten, wie Herzschwäche, ist es ratsam, die Trinkmenge zu besprechen.

- **Um Hilfe bitten:** Wenn Sie älter oder krank sind, lassen Sie sich von Familie oder Bekannten unterstützen. Diese können Besorgungen für Sie erledigen oder Sie ans Trinken erinnern.
- **Im Büro:** Bei Hitze können lockere Kleidung und abgedunkelte Fenster auch in Büroräumen eine Wohltat sein. Elektrische Geräte, die Sie nicht nutzen, sollten Sie ausschalten. Diese können Wärme abstrahlen. Und Lüften hilft nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen stickige Büroluft. Wenn möglich, nutzen Sie Gleitzeit oder flexible Arbeitszeiten.
- **Sich informieren:** Hitze- und UV-Warnungen finden Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de).

### ► ANDEREN IM NOTFALL HELFEN

Eine Hitze-Erschöpfung oder ein Hitzschlag können lebensbedrohlich sein. Sie können helfen, wenn jemand in Lebensgefahr ist.

Bewusstlosigkeit, Krämpfe, gestörte Bewegungsabläufe, erhöhte Körpertemperatur oder trockene, heiße Haut können auf einen Notfall hinweisen. Dann sollten Sie die Person sofort in eine Arztpraxis bringen oder den Notruf 112 anrufen. Bis Hilfe da ist, sollten Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen und die Kleidung öffnen. Ein Wasserbad, Wasser auf die Haut sprühen oder Kühlpacks sorgen für Abkühlung.

Mit freundlicher Empfehlung