



Häufig gestellte Fragen bei einer Hitzewelle

Einwirkungen von extremer Hitze beziehungsweise Umgebungstemperatur auf den Körper

Personen erleiden hitzeassoziierte Gesundheitsschäden, sobald die körpereigenen Temperaturregulationsmechanismen überbeansprucht sind. Der körperliche Organismus kühlt sich selbst durch Schweißabsonderung - „Schwitzen“. Unter manchen Bedingungen ist „Schwitzen“ nicht genug - hierbei steigt die Körperkerntemperatur („Fieber“) rasch.

Eine übermäßig hohe Körperkerntemperatur („Fieber“) schädigt das Gehirn und andere lebenswichtige Organe. Mehrere Faktoren beeinflussen die Fähigkeit des Körpers, sich im Fall extrem hoher Umgebungstemperatur selbst zu kühlen. Im Falle hoher Luftfeuchtigkeit kann Schweiß nicht rasch genug verdampfen, um den Organismus rasch genug abzukühlen. Andere Faktoren, wie fortgeschrittenes Lebensalter, Säuglings-, Baby- und Kleinkindesalter (0-4 Jahre), Übergewicht, fieberhafte Zustände, Flüssigkeitsmangel, Herzkrankheiten, geistige Behinderung, Kreislaufbeeinträchtigung, Sonnenbrand, Dauermedikation und Alkoholmissbrauch erhöhen die Gefährdung noch zusätzlich.

Hitzschlag

Hitzschlag bedeutet die extremste Form eines hitzeassoziierten Gesundheitsschadens. Er droht, wenn der Organismus nicht mehr in der Lage ist, seine Körpertemperatur physiologisch zu kontrollieren: die Körperkerntemperatur steigt rasch, die Schweißabsonderung versagt und der Körper vermag sich selbsttätig nicht mehr ausreichend abzukühlen. Die Körperkerntemperatur übersteigt 41,1°C oder mehr in 10 bis 15 Minuten. Falls keine Notfallmaßnahmen eingeleitet werden, vermag ein Hitzschlag zum Tode zu führen oder bleibende organische Schäden zu verursachen.

Warnsignale vor einem drohenden Hitzschlag

Diese umfassen verschiedene Formen, sind jedoch durch folgende gekennzeichnet:

- abnorm hohe Körperkerntemperatur – über 39,4°C
- rote, heiße, trockene Haut
- rascher, harter Pulsschlag
- quälender Kopfschmerz
- Schwindelgefühl
- Übelkeit
- Verwirrtheit
- Benommenheit

Verhalten als Laie für eine Person mit den Warnzeichen für einen drohenden Hitzschlag

Rufen Sie rasch medizinische Hilfe (Telefon: 144; Rettung mit Arzt), denn es handelt sich hierbei um einen Notfall und ergreifen Sie geeignete Sofortmaßnahmen, um die gefährdete Person abzukühlen:

- Bringen Sie das Hitzeopfer in den Schatten.
- Kühlen Sie das Hitzeopfer durch jede geeignete Methode, die Ihnen zur Verfügung steht, ab, wie beispielsweise in einer mit kaltem Wasser gefüllten Badewanne, in der kalten Dusche oder durch Einhüllen des Hitzeopfers in ein nasses, kaltes Leintuch.
- Messen Sie häufig die Körperkerntemperatur (Gehörgang, Mund oder After) und setzen Sie die abkühlenden Maßnahmen fort, bis die Körperkerntemperatur unter 38,8 bis 38,2°C gefallen ist.
- Geben Sie dem Hitzeopfer niemals Alkohol zu trinken.

Hitzeerschöpfung

Hitzeerschöpfung bedeutet eine mildere Form einer hitzeassoziierten Gesundheitsbeeinträchtigung, welche einige Zeit (zumeist nach Tagen) nach einer körperlichen Hitzebelastung bei unzureichender und unausgewogener Flüssigkeitsaufnahme auftreten kann. Dies betrifft betagte Personen, Patienten mit Bluthochdruckerkrankung, aber auch körperlich intensiv sportlich oder arbeitsbedingt belastete Personen unter heißen Umgebungsbedingungen.

Warnzeichen für eine Hitzeerschöpfung

- Starke Transpiration (Schwitzen)
- Blässe
- Muskelkrämpfe
- Müdigkeit
- Körperliche Schwäche
- Schwindelgefühl
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Ohnmacht

Die Haut ist kühl und feucht, der Pulsschlag schnell und unterdrückbar, die Atmung schnell und flach („keuchend, hechelnd“). Unbehandelt kann der Zustand der Hitzeerschöpfung zum Hitzschlag führen. Ziehen Sie unbedingt ärztliche Hilfe bei, sollten die Symptome sich verschlechtern oder länger als eine Stunde anhalten!

Reduktion der Auswirkungen einer Hitzeerschöpfung

- Trinken Sie kühle, nicht alkoholische Getränke.
- Halten Sie Ruhe ein.
- Nehmen Sie ein kühles Bad oder eine kühle Dusche.
- Suchen Sie klimatisierte Räumlichkeiten auf.
- Tragen Sie leichte, luftig-lose Kleidung (Leinen, Baumwolle).

Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe sind Muskelschmerzen oder -krämpfe, üblicherweise in der Bauchregion, den Armen oder Beinen, die im Zuge anstrengender körperlicher Aktivität auftreten können. Personen, die überdurchschnittlich schwitzen, neigen vermehrt zu Hitzekrämpfen. Schwitzen verringert den Mineralstoffgehalt des Körpers. Der geringe Mineralsalzgehalt der Muskulatur bedingt die schmerzhaften Krämpfe.

Verhalten bei Hitzekrämpfen

Bei nicht notwendiger medizinischer Hilfe ist folgendes Vorgehen anzuraten:

- Beenden Sie jegliche körperliche Aktivität und ruhen oder sitzen Sie in einer schattigen, eventuell gekühlten Umgebung.
- Trinken Sie verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser.
- Beginnen Sie für einige Stunden keine erneute anstrengende körperliche Aktivität, nachdem die Symptomatik nachgelassen oder aufgehört hat, denn neuerliche Belastung kann zu Hitzeerschöpfung oder Hitzschlag führen.
- Suchen Sie ärztliche Hilfe auf, wenn die Hitzekrämpfe nach einer Stunde Rast nicht abklingen.

Hitzeausschlag

Beim Hitzeausschlag handelt es sich um eine Hautreizung, hervorgerufen durch exzessives Schwitzen bei heißem, feuchtem Wetter. Dieser kann in jedem Lebensalter, speziell jedoch bei kleinen Kindern, auftreten. Ein Hitzeausschlag zeigt sich als Hautareal mit rotfleckigen Bläschen und Pusteln. Gewöhnlich ist er im Nacken, am oberen Brustkorb, in Hautfalten (sogenannte Intertrigostellen) wie inneren Ellenbeugen, in den Leisten und unter den Brüsten lokalisiert.

Behandlung eines Hitzeausschlags

Die sofortige Aufenthaltsänderung zu einer kühleren, trockeneren Umgebung. Zusätzlich kann, nach entsprechender Anordnung durch den Arzt, die äußerliche Anwendung von kühlenden Sprays oder Pudern helfen.

Erhöhtes Risiko für einen hitzeassoziierten Gesundheitsschaden bei vorbestehender Medikamenteneinnahme

In Personenkreisen, die folgende Dauermedikationen erhalten, kann das Risiko, eine hitzeassoziierte Gesundheitsbeeinträchtigung zu erleiden, erhöht sein:

- Psychopharmaka und Beruhigungsmittel
- Anti-Parkinson-Medikationen, da sie das Schwitzen einschränken
- Entwässerungsmittel, da sie den Flüssigkeitshaushalt des Organismus aus der Balance bringen.

Einsatz von elektrischen Ventilatoren zur Vermeidung von hitzeassoziierten Gesundheitsschäden

Elektrische Ventilatoren vermögen einen gewissen Komfort und Linderung verschaffen. Sind die Umgebungstemperaturen jedoch jenseits von 35°C, sind elektrische Ventilatoren auch nicht imstande, eine hitzeassoziierte Gesundheitsbeeinträchtigung zu verhindern. Die besten Verfahren zur körperlichen Abkühlung sind ein kühles Bad oder eine kühle Dusche beziehungsweise der Aufenthalt in klimatisierten Räumlichkeiten. Eine geeignete Klimatisierung ist die derzeit beste Schutzmöglichkeit gegen eine hitzeassoziierte Gesundheitsbeeinträchtigung. Der Aufenthalt in einer körperlich angenehm klimatisierten Umgebung für einige Stunden pro Tag vermag das Risiko, eine hitzeassoziierte Gesundheitsbeeinträchtigung zu erleiden, beträchtlich zu senken.

Schutz der Gesundheit bei extremer Außentemperatur oder Hitze

- Denken Sie immer daran, einen „kühlen Kopf“ zu bewahren und vermeiden Sie Panikreaktionen.
- Trinken Sie alkoholfreie, ungesüßte Flüssigkeiten in vermehrtem Ausmaß (2 bis 3 Liter pro Tag) und ersetzen Sie damit zugleich Mineralsalzverluste: Mineralwasser, Leitungswasser, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.
- Tragen Sie geeignete Kleidung (leicht, luftig-lose; aus Leinen oder Baumwolle) und einen Sonnenschutz.
- Reduzieren Sie Ihre körperlichen Aktivitäten.
- Verbleiben Sie womöglich in klimatisierten Räumlichkeiten und achten Sie in Ihrer Umgebung insbesondere auf jene Mitmenschen, die nicht selbstständig auf Ihre Gesundheit achten können.

Notwendige Menge an Flüssigkeit bei heißem Wetter

Bei heißen klimatischen Bedingungen müssen Sie mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, als Ihnen Ihr Durstgefühl anzeigt. Steigern Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme ungeachtet Ihrer

körperlichen Aktivität und Ihres Durstgefühls. Vor allem bei anstrengender körperlicher Tätigkeit unter heißen Bedingungen, trinken Sie zwei bis vier Gläser Flüssigkeit pro Stunde. Meiden Sie jedoch den Konsum von Alkoholika, da diese die Flüssigkeitsausscheidung erhöhen.

Salztabletten

Verstärktes Schwitzen führt zu vermehrtem Verlust von Mineralsalzen aus dem Organismus. Ohne Verschreibung durch Ihren Hausarzt sollten Sie selbstständig jedoch keine Tabletten zum Ersatz von (Mineral-)Salzverlusten einnehmen. Trinken Sie Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte, speziell wenn Sie unter heißen Bedingungen arbeiten oder Sport betreiben.

Geeignete Kleidung bei heißem Wetter oder einer Hitzewelle

Tragen Sie so wenig wie möglich an Kleidung, wenn Sie daheim sind. Sonst bekleiden Sie sich leicht und mit hellen Leinen- oder Baumwollstoffen. Unter direkter Sonneneinstrahlung tragen Sie einen breitrempigen, hellen Sonnenhut. Verwenden Sie ebenso UV-Sonnenschutzcreme mit adäquatem Schutzfaktor bereits 30 Minuten vor dem Weggehen und vergessen Sie nicht, diesen nach Gebrauchsanweisung häufig zu erneuern. Ein Sonnenbrand verursacht nicht nur einen schmerzhaften Hautschaden, sondern kann die Fähigkeit des Organismus zur Selbstkühlung behindern und zudem einen Verlust an Gewebsflüssigkeit bewirken.

Arbeit unter heißen Außenbedingungen

Reduzieren Sie Ihre körperliche Aktivität, insbesondere wenn Sie nicht daran gewöhnt sind, in heißer Umgebung zu arbeiten oder sportlich aktiv zu sein. Beginnen Sie Ihre Tätigkeit langsam und verrichten Sie diese mit bedächtiger Steigerung der Intensität. Falls die Anstrengung Ihren Herzschlag und Ihre Atemfrequenz derart beschleunigen sollte, dass Sie zu keuchen beginnen, beenden Sie Ihre Tätigkeit sofort und begeben Sie sich umgehend in eine kühle Umgebung, zumindest in den Schatten. Ruhen Sie sich aus, speziell dann, wenn Sie Anzeichen des Schwindels, der Verwirrtheit, der körperlichen Schwäche oder gar einer Ohnmacht verspüren.

Quelle: Empfehlungen der CDC (geringfügig adaptiert)