

Allgemeiner Hinweis: Während einer Hitzewelle folgen Sie den Empfehlungen der lokalen Gesundheitsbehörden!

Halten Sie ihr Haus kühl

- Grundsätzlich sollte der Wohnraum kühl gehalten werden. Überprüfen Sie die Raumtemperatur zwischen 8.00 und 10.00 Uhr, um 13.00 Uhr und nach 22.00 Uhr nachts. Idealerweise sollte die Temperatur dort tagsüber unter 32°C und unter 24°C nachts gehalten werden. Dies ist bei Säuglingen, Personen über 60 Jahren und Menschen mit chronischen Erkrankungen von besonderer Bedeutung.
- Nutzen die Nachtluft, um Ihr Haus zu kühlen. Öffnen Sie nachts und am frühen Morgen alle Fenster und Fenster- oder Rollläden, wenn die Außentemperatur niedriger ist (sofern dies gefahrlos möglich ist).
- Reduzieren Sie die Wärmebelastung in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus. Schließen Sie Fenster und Fenster- oder Rollläden (wenn vorhanden), insbesondere wenn sich diese auf der Sonnenseite befinden. Verzichten Sie auf künstliche Beleuchtung und auf den Betrieb von so vielen elektrischen Geräten wie möglich.
- Bringen Sie Schattierungen, Vorhänge, Markisen oder Jalousien an Ihren Fenstern an, die Morgen- oder Nachmittagssonne abhalten.
- Hängen Sie feuchte Handtücher auf, um die Raumluft abzukühlen. Beachten Sie, dass sich dadurch gleichzeitig die Luftfeuchtigkeit erhöht.
- Falls Sie eine Klimaanlage in Ihrem Haus betreiben, schließen Sie Fenster und Türen und sparen Sie ansonsten Strom, damit ausreichend Energie vorhanden bleibt und es nicht zu einem gemeinschaftsweiten Stromausfall kommt.
- Elektrische Ventilatoren können Erleichterung bringen, können aber bei einer Temperatur über 35°C hitzebedingte Beschwerden nicht verhindern. Es ist wichtig ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Halten Sie sich nicht in der Hitze auf

- Halten Sie sich im kühlestem Raum der Wohnung oder des Hauses auf, insbesondere nachts.
- Sollte es nicht möglich sein ihr zu Hause kühl zu halten, verbringen Sie 2-3 Stunden täglich an einem kühlen Ort, z.B. in einem klimatisierten öffentlichen Gebäude.
- Vermeiden Sie es zur heißesten Tageszeit raus zu gehen.
- Vermeiden Sie anstrengende körperliche Tätigkeiten, wenn Sie können. Sollte dies nicht möglich, verlagern Sie diese in die kühlest Zeit des Tages. (Normalerweise zwischen 4.00 und 7.00 Uhr)
- Bleiben Sie so oft es geht im Schatten.
- Lassen Sie Kinder und Tiere nicht im parkenden Auto zurück.

Kühlen Sie sich und trinken Sie ausreichend

- Duschen oder baden Sie kalt. Alternativen sind kalte Umschläge bzw. Wickel, feuchte Handtücher, Fußbäder, etc.
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung aus Naturmaterial. Setzen Sie draußen einen breitrempigen Hut oder eine Kappe auf und tragen Sie eine Sonnenbrille.
- Nutzen Sie nur leichte Bettwäsche und Bettlaken ohne Decke, um einen Hitzestau zu vermeiden.
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig, aber vermeiden Sie dabei Alkohol, zu viel Koffein und Zucker.
- Essen Sie lieber öfter und dafür kleinere Portionen. Vermeiden Sie möglichst zu eiweißreiche Lebensmittel.

Gegenseitige Hilfe

- Besuchen Sie Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn, die alleine leben oder viel Zeit alleine zu Hause verbringen. Kranke oder ältere Menschen brauchen an Hitzetagen oft Hilfe.
- Sprechen Sie extreme Hitzewellen in Ihrer Familie an. Jeder sollte wissen, wie er sich am besten in unterschiedlichen Situationen verhält.
- Sollte jemand in ihrem Umfeld in irgendeiner Weise gefährdet sein, sorgen Sie dafür, dass diese Person Rat und Hilfe bekommt. Ältere oder kranke Personen sollten am besten täglich besucht werden.
- Bei der Einnahme von Medikamenten fragen Sie den Arzt nach den Auswirkungen auf die Thermoregulation des Körpers und dessen Wasserhaushalt.
- Frischen Sie Ihren erste Hilfe-Kurs auf und lernen Sie, wie Sie mit Hitzenotfällen und anderen Notfällen richtig umgehen. Jeder sollte wissen, wie in solchen Fällen zu reagieren ist.

Bei gesundheitlichen Problemen

- Bewahren Sie Medikamente unter 25°C oder direkt im Kühlschrank auf. (Lesen Sie vorher sorgfältig die Packungsbeilage!)
- Suchen Sie ärztlichen Rat, wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden oder mehrere Medikamente einnehmen.

Wenn Sie oder andere sich unwohl fühlen

- Suchen Sie Hilfe, wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen, oder wenn Sie starken Durst und/oder Kopfschmerzen haben; begeben Sie sich möglichst rasch an einen kühlen Ort und messen Sie Ihre Temperatur.

- Trinken Sie Wasser oder Fruchtsaft.
- Erholen Sie sich unverzüglich an einem kühlen Ort, wenn bei Ihnen schmerzhafte Muskelkrämpfe auftreten (speziell in Beinen, Armen oder Abdomen, besonders häufig nach ausdauernder Bewegung in großer Hitze) und nehmen Sie Rehydrationslösungen, die Elektrolyte enthalten. Medizinischer Rat sollte gesucht werden, wenn die hitzebedingten Krämpfe länger als eine Stunde dauern.
- Konsultieren Sie einen Arzt, wenn bei Ihnen untypische Symptome auftreten oder Symptome länger anhalten.

Sollte einer Ihrer Familienmitglieder oder Personen, um die Sie sich kümmern, trockene warme Haut zeigen und Bewusstseinsstörungen, Krämpfe und/oder eine Bewusstlosigkeit auftreten, rufen Sie unverzüglich einen Arzt oder Krankenwagen. Während Sie auf Hilfe warten, suchen Sie mit dieser Person einen kühlen Ort auf, bringen Sie Sie in eine horizontale Lage und lagern Sie Beine und Hüfte hoch. Beginnen Sie die Person zu kühlen indem Sie zum Beispiel Kühlkissen in den Nacken, Achseln oder Leistenregion legen. (Kleidung entfernen, sofern möglich). Fächeln Sie stetig Luft zu und besprühen Sie die Haut mit 25-30°C warmem Wasser. Messen Sie die Körpertemperatur. Geben Sie kein Aspirin oder Paracetamol. Bei bewusstlosen Personen lagern Sie diese in der stabilen Seitenlage.

Quelle: Übersetzung ins Deutsche nach: [World Health Organization \(2011\), Public health advice on preventing health effects of heat.](#)