



Landkreis Pfaffenhofen an der Ilm

G e s u n d h e i t s a m t

Hohe Ozonwerte! Sonne! Hitze!

So schützen Sie Ihre Gesundheit bei heißen Temperaturen

(angelehnt an die aktuellen Empfehlungen des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit:
www.lgl.bayern.de/gesundheit/sonne.htm)

Eine einheitliche Definition von „Hitzewellen“ gibt es bisher noch nicht. In den USA wird mittlerweile eine Hitzeperiode von mehr als drei aufeinander folgenden Tagen mit Temperaturen von mehr als 32,2°C als Hitzewelle definiert.

Generell gilt:

Gesunde Erwachsene bei normaler Lebensführung und ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme sind durch längere Hitzeperioden nicht gefährdet. Ältere Personen, Säuglinge und Kleinkinder sowie Menschen mit chronischen Krankheiten können durch eine Hitzeperiode beeinträchtigt sein. Werden bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet, können besonders heiße Zeiten von allen Personengruppen gut überstanden werden. Wichtig ist, dass auch außerhalb einer solchen Hitzeperiode, also an normalen Tagen, ein besonderes Augenmerk auf die Flüssigkeitszufuhr und auf die eigenen Körperreaktionen gelegt wird.



Hitzebelastung

Die Hitzebelastung ist eine Reaktion des Menschen auf den Hitzestress, der durch die Verbindung der Umgebungsfaktoren Temperatur, Luftbewegung, Luftfeuchtigkeit und Strahlungswärme ausgelöst wird. Kinder haben gegenüber Erwachsenen ungünstigere thermoregulatorische Mechanismen und unterliegen damit einer stärkeren Belastung durch Hitzestress. Das heißt, dass sie eine geringere Hitzetoleranz haben. Kinder produzieren unter körperlicher Belastung mehr Stoffwechsel-Wärme, die im Wesentlichen über die Hautdurchblutung abgegeben wird. Durch die ungünstige Volumen-Oberflächen Relation ist diese Wärmeabgabe bei Kindern jedoch erschwert. Zudem haben Kinder bis zur Pubertät bei gleicher Anzahl von Schweißdrüsen wie die Erwachsenen eine niedrigere Schweißproduktion. Das bedeutet, dass die Wärmeabgabe geringer ist.

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist der menschliche Körper nur eingeschränkt in der Lage, den Alltagsanforderungen Stand zu halten. Insbesondere ältere, kranke und behinderte Menschen können größere Flüssigkeitsverluste nur schwer kompensieren. In heißen Zeiten und bei großer körperlicher Anstrengung schwitzt der Körper vermehrt, dadurch werden mehr Flüssigkeit und mehr Mineralstoffe ausgeschieden. Dabei können unter anderem Symptome wie Verwirrheitszustände, Kreislaufbeschwerden und

Fieber auftreten. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr bedeutet an normalen Tagen eine Trinkmenge von **ca. 1,5 bis 2 Liter pro Tag** (an heißen Tagen zusätzlich 1-2 Liter zuckerfreie, mineralstoffhaltige Getränke).

Ozonbelastung

Höhere Ozonkonzentrationen sind bei längeren Schönwetterperioden an Tagen mit intensiver Sonneneinstrahlung in der Zeitspanne von 11Uhr bis 19 Uhr zu erwarten.

An heißen Tagen – insbesondere bei körperlicher Belastung im Freien über einen längeren Zeitraum - sollten folgende Anmerkungen Beachtung finden:

Besonders gefährdete Personengruppen	Mögliche Symptome oder Beeinträchtigungen
<ul style="list-style-type: none"> • Säuglinge, Kinder bis 4 Jahre • Erwachsene ab 65 Jahren • Pflegebedürftige Menschen • Menschen mit Übergewicht • Menschen, die körperlich schwer arbeiten • Menschen mit chronischen Erkrankungen • Menschen mit fieberhaften Erkrankungen • Menschen mit Demenz • Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, z.B. Antidepressiva, Schlafmittel, bestimmte Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Medikamente und Beruhigungsmittel sowie Medikamente, die den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen • Drogen- und Alkoholkonsumenten <p>Diese Personengruppen können meist entweder ein vermindertes Durstgefühl oder einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf haben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stark gerötetes, heißes Gesicht • Kopfschmerzen • Erschöpfungs- oder Schwächegefühl • Kreislaufbeschwerden • Übelkeit • Muskelkrämpfe • Bauchkrämpfe • ungewohnte Unruhegefühle • Verwirrtheit • trockene Haut und trockene Schleimhäute (z. B. Lippen) • Verstopfung • konzentrierter Urin • erhöhte Körpertemperatur (höher als 37,5° C) <p>Eine erhöhte Körpertemperatur als Zeichen hitzebedingter Beeinträchtigung kann mit infektionsbedingtem Fieber verwechselt werden.</p>
Sofortmaßnahmen bei Hitzebeschwerden	Möglichkeiten der Prävention
<ul style="list-style-type: none"> • Kühlung, z. B. mit kaltem Waschlappen auf dem Gesicht, im Nacken, als Wadenwickel • Viel trinken! • Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen • Falls keine Besserung eintritt: Gehen Sie zum Arzt! 	<ul style="list-style-type: none"> • Sie sollten täglich 1-2 Liter Flüssigkeit mehr trinken als sonst, z. B. Trinkwasser und Mineralwasser, wenn sie sehr stark schwitzen u. U. auch natriumhaltigeres Mineralwasser (>200 mg Na/l), außerdem Fruchtsaftschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft), Früchte- und Kräutertees • Trinken Sie keine <u>zu</u> kalten Getränke und keinen Alkohol • Nehmen Sie am besten leichte Kost zu sich (viel wasserreiches Obst, Salate, Gemüse) • Halten Sie sich nicht in der prallen Sonne auf • Tragen Sie in der Sonne immer eine Kopfbedeckung • Achten Sie auf bequeme und luftige Kleidung • Wenn möglich, halten Sie eine Mittagsruhe • Schlafen Sie mit leichter Bettwäsche, wenigen Kissen und nur einem Laken als Zudecke • Halten Sie Ihre Wohnung, besonders das Schlafzimmer, möglichst kühl, d.h. morgens und abends gut lüften, Räume tagsüber verdunkeln • Vermeiden Sie an besonders heißen Tagen sehr anstrengende Tätigkeiten und Leistungssport, falls dies nicht möglich ist, trinken Sie stündlich mindestens ein Glas Mineralwasser • Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie am besten schon vorsorglich mit Ihrem Hausarzt besprechen, wie Sie sich bei großer Hitze verhalten sollen. Es gibt Medikamente, die die Mechanismen des Körpers in Bezug auf Hitzeadaptation beeinflussen können.