



HITZE – TIPPS des ÖRK

Grundsätzlich ist der Sommer eine schöne Jahreszeit, doch hohe Temperaturen von 30 Grad Celsius und mehr bergen auch Gefahren wie Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzekrampf und Kollaps.



Um diesen Erkrankungen vorzubeugen ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und den gesunden Menschenverstand walten zu lassen.

„Besonders wichtig ist an heißen Tagen die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Alkohol und stark koffeinhaltige Getränke sollte man nur in geringem Maß zu sich nehmen,“ sagt Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber vom Österreichischen Roten Kreuz.

Grundsätzlich ist es ratsam an besonders heißen Tagen keine körperlich schweren Tätigkeiten oder Sport zu betreiben. Weite, luftige und helle Kleidung, Aufenthalt im Schatten und leichtes Essen machen die Hitze leichter erträglich.

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- Auch kurzzeitige Aufenthalte in stehenden Fahrzeugen können für Kleinkinder und Tiere gefährlich werden; die Temperatur steigt hier sehr schnell auf über 50 Grad an.
- Pro Tag sollten mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit getrunken werden – möglichst Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte, aber keinesfalls Alkohol oder koffeinhaltigen Getränke (z.B. Kaffee, Cola); außerdem sollte leichte Kost auf dem Speiseplan stehen.

- Körperliche Anstrengungen (vor allem im Freien) sollten vermieden bzw. an den Tagesrand (morgens, abends) gelegt werden.
- Im Schatten bleiben! Wer in der prallen Sonne liegt, riskiert neben Sonnenbrand auch Hautkrebs und Kollaps.
- In der Sonne sollte stets eine Kopfbedeckung getragen werden – dies gilt besonders für Kinder und Babies.

„Wichtig ist es, auf die Signale des Körpers zu hören – wenn der Mund trocken wird, ein Gefühl von Schlappeheit einsetzt, Kopfschmerzen, Schwindel oder Krämpfe in Armen oder Beinen auftreten, sollte man in den Schatten gehen, sich hinlegen und Wasser trinken. Ein feuchtes kaltes Tuch auf den Kopf gelegt ist meist sehr angenehm,“ so Schreiber.

Erste Hilfe Tipps

Kommt es dennoch zu Krämpfen (Arme, Beine), Schwindel, Schwächegefühl, sehr roter oder sehr blasser Haut, so besteht die Gefahr bis hin zum Kreislaufkollaps.

Erste Hilfe bei „Hitzeopfern“:

- Patienten in den Schatten bringen.
- Der Oberkörper sollte erhöht gelagert werden.
- Kleidung möglichst lockern oder öffnen.
- Den Patienten kühlen (feuchte Umschläge auf den Kopf geben) und zu trinken geben (Mineralwasser).
- **Notruf wählen: 144**

Bei einer Hitzewelle sollte man auch auf seine Mitmenschen achten – besonders ältere Menschen können Hilfe brauchen. Zögern Sie nicht, die Rettung zu rufen, wenn jemand aufgrund der Hitze medizinische Hilfe braucht!