

Verhalten bei Hitze

Mögliche Symptome

- Müdigkeit
- Schwindel (v.a. im Stehen)
- kurze Bewusstlosigkeit (Synkope)
- Blutdruckabfall
- Kreislaufkollaps
- verstärkte Herzrhythmusstörungen, Herzrasen
- schmerzhafte Muskelkrämpfe
- Wassereinlagerungen (Ödeme) in Unterschenkeln und Knöcheln
- Hautausschlag durch Schwitzen

Risiko

- Hitze-Erschöpfung: Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur normal oder $<40^{\circ}\text{C}$
- Hitzschlag: Körpertemperatur $>40^{\circ}\text{C}$, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck
- gefährliche Herzrhythmusstörungen
- Thrombosen
- Herzinfarkt
- Nierenerkrankungen

Warnsymptome

- Herzrhythmusstörungen, Herzrasen
- Bewusstlosigkeit
- Krämpfe
- gestörte Bewegungsabläufe
- trockene, heiße Haut

Was tun, wenn Warnsymptome auftreten?

- Schatten aufsuchen
- Hinsetzen oder Hinlegen
- Kleidung öffnen
- Hautoberfläche kühlen (kalter Waschlappen, Wasser auf Haut sprühen, Kühlpacks o.ä.)
- Puls kontrollieren
- wenn Herzfrequenz nicht runtergeht / Beschwerden trotz Ruhe nicht aufhören: Arzt / Krankenhaus aufsuchen, ggf. Notarzt /112) rufen
- bei Ohnmacht sofort den Notarzt holen
- bei Krankenhauseinweisung auf bekanntem Krankenhaus bestehen und dieses vorab informieren

Allgemeine Maßnahmen bei Hitze

- Wettervorhersage beachten, um auf Hitze vorbereitet zu sein (Hitze- und UV-Warnungen des Deutschen Wetterdiensts DWD)
- ausreichend trinken, mindestens 1-2 Liter täglich, nicht zu kalt (idealerweise kein reines Wasser / Leitungswasser, sondern elektrolythaltiges Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, Sportdrinks ohne Koffein, isotonische Getränke, Kräutertees); das gilt besonders für ältere Menschen, da sie weniger Durst empfinden
- Verzicht auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke (Kreislaufbelastung)
- leichte mediterrane Kost mit viel Gemüse und Obst (fettreduziert bis fettarm)

- bei salzarter Kost wegen Bluthochdruck ggf. Salzkonsum etwas steigern (normale Empfehlung der WHO < 5g Kochsalz tgl. = ca. 1 TL Salz)
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
falls dies nicht vermeidbar ist: Sonnencreme, Kopfbedeckung, Spezialkleidung, Sonnenbrille
- luftige, leichte Kleidung (dann kann der Körper mehr Wärme abgeben)
- leichte Nacht- und Bettwäsche
- langsam aufstehen (damit kein abruptes Absacken des Bluts erfolgt)
- körperliche Schonung
- Sportverzicht oder Sport nur in den kühlen Morgen- oder Abendstunden (auf keinen Fall mittags/nachmittags)
- gezielte Entspannungsübungen (z.B. Meditation, Yoga, Qi Gong, autogenes Training, Atemübungen, je nachdem, was einem liegt)
- zwischendrin mal hinlegen und entspannen, wenn zeitlich möglich
- Haut abkühlen (kühle bis lauwarme Duschen/Bäder/Fußbäder, feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen)
- Aufenthalt an einem kühlen Ort, wenn möglich (abgedunkeltes Zimmer, überdachter Balkon)
- **im Zimmer:**
lockere Kleidung, abgedunkelte Fenster; elektrische Geräte, die Wärme abstrahlen und die Sie nicht nutzen, ausschalten; regelmäßig Lüften
- **im Büro**
wenn möglich, nutzen Sie Gleitzeit oder flexible Arbeitszeiten
- Vorsicht beim Schwimmen: auf keinen Fall direkt ins Wasser springen (starke Kreislaufbelastung)!
Nach und nach mit kaltem Wasser abreiben und dann erst ganz eintauchen
- Messen der Körpertemperatur (sollte < 37,5°C sein)
- Meiden von übermäßigem Schwitzen wegen Elektrolytverlust
- Kaliumspiegel bestimmen lassen (v.a. bei Personen, die zum Schwitzen neigen), Kaliumspiegel soll im hochnormalen Bereich liegen (4,4 – 4,8 mmol/l)
- bei niedrigerem Kaliumspiegel Kalium (und Magnesium, v.a. bei Muskelkrämpfen) zusätzlich einnehmen bzw. kaliumreich essen (s.o.)
- Medikamente an einem Ort < 25°C lagern (nicht in der Sonne!), evtl. in einer Isoliertasche, notfalls vorübergehend im Kühlschrank
- Dosisanpassung der Medikamente in Absprache mit dem behandelnden Arzt, um hitze-bedingte Überdosierung und deren Folgen zu vermeiden und die Beschwerden zu lindern (mögliche Folgen: Beeinträchtigung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Vorsicht im Straßenverkehr!); Vorsicht vor allem z.B. bei Diuretika (Entwässerungstabletten) und Schilddrüsenhormonen; Wichtig: Medikamente nie eigenmächtig absetzen oder reduzieren!
- Sonderfall Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Einnahme von Diuretika: Trinkmenge kontrollieren durch regelmäßiges Wiegen (morgens vor dem Frühstück, nach dem ersten Toilettengang, abends); bei Gewichtszunahme von über 500 g ist die Trinkmenge zu hoch; bei Gewichtsabnahme trotz ausreichender Flüssigkeitszufuhr ggf. Dosisreduktion der Diuretika nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt (Medikamente nie eigenmächtig absetzen oder reduzieren!)
- wenn Sie die Hitze schlecht vertragen: holen Sie sich Hilfe, lassen Sie für sich einkaufen, vermeiden Sie den Gang nach draußen in die Hitze, Muskelschwäche, „Muskeldystrophie“)

Zu beachten bei der Medikamenteneinnahme

- **bei Diuretika**
Vorsicht vor Entwässerung, Elektrolytungleichgewicht
- **bei Betablockern**
Vorsicht vor sinkender Herzleistung wegen erhöhtem Herzzeitvolumen
- **bei ACE-Hemmer und Sartanen**
Vorsicht vor verringertem Durstgefühl, Elektrolytimbalance

- **bei Calciumantagonisten**
Vorsicht vor erniedrigtem Blutdruck
- **Allgemein:**
Dosisreduzierung bei systolischem Blutdruck (oberer Wert) unter 110
Vorsicht: nur in Absprache mit dem Arzt und mit regelmäßigen Blutdruckkontrollen
Rückkehr zur gewohnten Dosis, wenn Hitzeperiode vorbei