

Gesund bleiben bei hohen Temperaturen

Strahlender Sonnenschein und steigende Temperaturen gehören zum Sommer dazu. Doch nicht nur die UV-Strahlung, auch die Hitze kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. **Wie gut unser Körper mit Hitze umgehen kann, hängt unter anderem vom Alter, der Fitness und der gesundheitlichen Verfassung ab.** Wird uns zu heiß, geraten wir ins Schwitzen, der Blutdruck sinkt und wir fühlen uns schneller erschöpft. Anhaltende direkte Sonneneinstrahlung kann aber auch ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Hitze-Tipps für Senioren

Vor allem für ältere Menschen kann Hitze eine große Belastung für den Körper darstellen. An heißen Sommertagen ist es ratsam, den Alltag anders zu gestalten als sonst:

- **Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung**
- **Kleiden Sie sich möglichst leicht und luftig** und denken Sie an eine Kopfbedeckung und Sonnencreme
- **Trinken Sie ausreichend** - etwa 2 bis 3 Liter über den Tag verteilt
- **Kühlen Sie Ihren Körper**, z. B. mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray, Duschen
- **Versuchen Sie Ihre Wohnung kühl zu halten**, z. B. durch geschlossene Rollläden und Vorhänge
Lüften Sie möglichst nur in der Nacht oder den Morgen- und Abendstunden
Die Raumtemperatur sollte unter 26 Grad Celsius bleiben
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, **wechseln Sie zum Schlafen in einen kühleren Raum**. Auch eine dünne Bettdecke (ggf. auch nur der Bezug), und **z. B. eine Wärmeflasche gefüllt mit kaltem Wasser unterstützen Sie bei einem erholsamen Schlaf**
- **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**, worauf Sie im Umgang mit hohen Temperaturen achten sollten, insbesondere wenn bei Ihnen Erkrankungen vorliegen und wenn Sie Medikamente nehmen

Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) finden Sie weitere Informationen und Materialien zum Bestellen und als Download, unter:

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/hitze/>



Hitze-Tipps für Eltern mit (Klein-) Kindern

Heiße Temperaturen und Sonne machen Kindern mehr zu schaffen als Erwachsenen. Die Haut von Kindern ist dünner. Zudem haben sie eine verhältnismäßig große Körperoberfläche, weswegen bei Kindern die Gefahren von Sonnenbrand und Hitzenotfällen größer ist als bei Erwachsenen. Auch schwitzen Kinder weniger und können deshalb hohe Temperaturen weniger gut ausgleichen.

- **Kinder nie allein im Auto lassen!**
Bei einer Außentemperatur von 30 Grad heizt sich das Auto innerhalb von 20 Minuten auf ca. 46 Grad auf
 - **Sonnenschutzmittel:** Das Sonnenschutzmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blockieren **mindestens Lichtschutzfaktor 30**
 - **Bekleidung: Kappe mit Nackenschutz**, möglichst luftige Kleidung, die auch Arme und Beine bedeckt, am besten mit UV-Schutzfaktor
 - **Säuglinge und Kleinkinder unter drei Jahren nie in die direkte Sonne:** Nur im Schatten aufhalten.
 - Auch dort gilt: Kopfbedeckung mit Nackenschutz und Bekleidung mit UV-Schutzfaktor sind Pflicht! Auch im Planschbecken Kappe und T-Shirt tragen! Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst nicht verwendet werden. Mittagssonne meiden
 - **Viel und oft trinken.** Die Trinkmenge muss bei Temperaturen von 30° und höher verdoppelt bis verdreifacht werden. Geeignete Getränke sind Wasser, ungesüßter Früchtetee, Apfelschorle
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.