

Einwirkung durch Sonne oder Hitze bei Erwachsenen und Kindern

Hitzewellen stellen für die gesamte Bevölkerung eine Herausforderung dar, ganz besonders aber für ältere Menschen, Kinder und kranke Personen. Hohe Temperaturen, direkte Sonneneinstrahlung und eine hohe Luftfeuchtigkeit können dabei die Gesundheit stark belasten. Einfache Maßnahmen helfen übermäßige Hitzebelastung vorzubeugen und bei Beschwerden richtig zu reagieren.



Wie können Sie übermäßige Belastung durch Sonne oder Hitze vermeiden?

- Verschieben Sie Erledigungen auf die Morgen- oder Abendstunden.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, besonders in der Mittagszeit.
- Essen Sie leicht verdauliche und fettarme Speisen, wie Gemüse, Obst oder fettarme Milchprodukte.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, besonders Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte.
 - Erwachsene: 2,5-3 Liter am Tag
 - Kinder: 50-80 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht am Tag
- Verzichten Sie auf alkoholische, koffein- und zuckerhaltige Getränke.
- Bei starkem Schwitzen können Sie mit Elektrolytgetränken verloren gegangene Mineralien gut ausgleichen.
- Achten Sie auf den richtigen Sonnenschutz: Kopfbedeckung, Sonnenbrille sowie Sonnencremes.
- Bei Sonnencremes sollte Sie auf einen ausreichenden Lichtschutzfaktor (LSF) achten (je heller und empfindlicher die Haut, desto höher der nötige Schutz) sowie auf ein Siegel für UV-A und UV-B Schutz.
- Bei Kindern ist der hauteigene UV-Schutz schwächer entwickelt. Sie benötigen daher einen höheren LSF von mindestens 30 oder 50.
- Vermeiden Sie übermäßige körperliche Anstrengung
- Sportliche Aktivitäten dem eigenen Wohlbefinden anpassen (keine sportlichen Aktivitäten für Untrainierte) und die kühleren Tageszeiten bevorzugen.
- Tragen Sie helle und luftige Kleidung.
- Bei Medikamenteneinnahme wird eine Rücksprache mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt empfohlen (besonders blutdrucksenkende Medikamente).

Hitzetelefon

Das Hitzetelefon ist unter der Nummer **0800 880 800** kostenlos erreichbar und berät Sie ganz persönlich über den richtigen Umgang mit Hitze und wie gesundheitliche Folgen vermieden werden können.

Hitzebedingte Beschwerden

Eine starke Belastung des Körpers durch Sonne oder Hitze kann bestimmte Beschwerden auslösen:

Sonnenstich

- Übermäßige Sonneneinstrahlung auf den Kopf reizt die Hirnhäute.
- Folgen: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, erhöhte Körpertemperatur

Hitzekrämpfe

- Starkes Schwitzen durch langanhaltende körperliche Betätigung führt zu einem Flüssigkeitsmangel sowie Verlust von Salzen und Mineralien.
- Folgen: starke Muskelzuckungen und Krämpfe in Händen, Armen, Oberschenkel, Waden oder Füßen

Hitzeerschöpfung

- Übermäßige Belastung durch Hitze in Verbindung mit einem starken Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust führt zu einer Ansammlung verschiedener Symptome.
- **Folgen:** Muskelkrämpfe, Schwindel, starkes Durstgefühl, Kopfschmerzen, Übelkeit, verschwommenes Sehen, Benommenheit, Erschöpfung

Hitzschlag (gefährlichste Form):

- Extreme Hitzebelastung kann dazu führen, dass der Körper die Wärme nicht mehr schnell genug abgibt und die Körpertemperatur stark ansteigt.
- **Folgen:** Kopfschmerzen, Übelkeit, heiße, trockene oder gerötete Haut, erhöhte Körpertemperatur, erhöhter Puls, Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit, mangelhafte Koordination, sogar Bewusstlosigkeit ist möglich.
- **ACHTUNG:** Steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad an, entsteht eine lebensbedrohliche Situation.
- **Sofort Notruf 144 wählen!**

Was können Sie selbst gegen hitzebedingte Beschwerden tun?

- Suchen Sie einen kühlen und ruhigen Ort auf.
- Nehmen Sie salzhaltige Getränke (z.B. Elektrolytgetränke) und Nahrungsmittel zu sich.
- Kühlen Sie Ihren Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern.
- Lockern Sie eng sitzende Kleidung.
- Ruhen Sie sich aus. Der Oberkörper sollte dabei immer leicht aufrecht gelagert sein.

Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

Suchen Sie umgehend medizinische Hilfe auf:

- Wenn Anzeichen von Verwirrtheit oder sonstiger Störungen der Gehirnfunktion bestehen.
- Wenn sich der Zustand nicht rasch bessert.
- Bei Hitzschlag.

Quellen:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

https://www.rotekreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-zu-lange-grosser-hitze-ausgesetzt-war?qad_source=1&qad_campaignid=1810993325&qclid=EAlaIqObChMI7-L60eHwjgMVfpGDBx1rmwF6EAAYAiAAEgKM8PD_BwE

<https://www.msmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/%C3%BCberblick-%C3%BCber-hitzebedingte-beschwerden>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze/umgang-mit-hitze.html>

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?