

## Pressemeldung

### Wie Sie gut durch heiße Spätsommertage kommen

#### BZgA-Tipps zum Schutz vor gesundheitlichen Risiken langanhaltender hoher Temperaturen

*Köln, 06. September 2023.* Hitze kann eine enorme Belastung für den Körper sein. Langanhaltend hohe Temperaturen sind mit gesundheitlichen Risiken wie Herz-Kreislaufproblemen, Überhitzung oder Austrocknung verbunden. Besonders gefährdet sind bei Hitze ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen sowie Babys und Kleinkinder. Wer sich auf hohe Temperaturen vorbereitet und den Alltag entsprechend anpasst, kann sich vor den gesundheitlichen Auswirkungen besser schützen.

Das Informationsportal [www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erläutert die Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit und bietet alltagsnahe Tipps zum Schutz bei Hitze – besonders für ältere Menschen:

- Trinken Sie regelmäßig ausreichend Wasser, ungesüßte Getränke wie Früchtetee oder verdünnte Fruchtsäfte. Bei manchen Erkrankungen kann die Trinkmenge eingeschränkt sein, zum Beispiel bei bestimmten Herz- oder Nierenkrankheiten. Wenn Sie Begleiterkrankungen haben, klären Sie Ihre individuelle tägliche Trinkmenge mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab. Vermeiden Sie alkoholische und koffeinhaltige Getränke, denn sie belasten den Kreislauf zusätzlich.
- Kühlen Sie bei Bedarf Ihren Körper regelmäßig mit kühlen Umschlägen oder feuchten Tüchern auf Armen, Beinen, Stirn oder Nacken.
- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen möglichst in kühlere Zeiten.
- Lüften Sie, wenn es draußen kühler ist als in der Wohnung. Decken Sie sonnenbeschienene Fenster ab. Für kühlende Luftbewegung können Ventilatoren helfen.
- Halten Sie das Schlafzimmer so kühl wie möglich. Gelingt das nicht, richten Sie sich während der Hitzewelle einen Schlafplatz im kühlestem Raum der Wohnung ein. Tauschen Sie die Bettdecke gegen einen leeren Bettbezug oder ein Laken aus Baumwolle aus. Ist Ihnen trotzdem zu warm, nehmen Sie eine Wärmflasche mit kaltem Wasser mit ins Bett.
- Tragen Sie im Freien eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille mit ausreichend hohem UV-Schutz. Cremen Sie sich regelmäßig mit reichlich Sonnencreme ein.
- Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, insbesondere Blutdrucksenker, Medikamente zur Entwässerung, Antidepressiva, Neuroleptika oder Beruhigungsmittel.
- Beachten Sie auch die Hinweise zur Aufbewahrung der Medikamente bei Hitze in der Packungsbeilage. Generell sollten Medikamente trocken, dunkel und kühl aufbewahrt werden. Sollte sich kein besonderer Hinweis finden, gilt die Raumtemperatur – 15 bis 25 Grad Celsius – als Richtwert.

>> Seite 2

- **Achtung:** Akute hitzebedingte Beschwerden wie Schwindel, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen oder erhöhte Körpertemperatur sind ernst zu nehmen, weil ein Hitzschlag drohen kann. Weitere Symptome können Übelkeit, Bewusstseinsveränderungen bis zur Bewusstlosigkeit oder eine kurze Ohnmacht sein. Es handelt sich um einen Notfall, bei dem sofort der Rettungsdienst 112 zu rufen ist. Betroffene sollten umgehend an einen kühleren Ort gebracht werden – die Kleidung lockern, den Körper kühlen und Wasser zu trinken geben.

### **Kostenfreie Materialien zur Bestellung im BZgA-Shop oder zum Download:**

- Flyer „So kommen Sie gut durch Hitzewellen“
- Flyer „So bleiben Sie bei einer Hitzewelle gesund – Empfehlungen für ältere Menschen“
- Flyer „Diabetes und Hitze – was muss ich beachten?“
- Infokarten Tipps Ernährung, Trinktipps, Cooler Drink (Rezept), Sommerliches Memo I und II, Ausmalbild zum UV-Schutz, Hitze-Rätsel, Sonnenschutz mit UV Index, Tipps Sport bei Hitze

### **Bestellung unter:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

### **Weiterführende Informationen der BZgA unter:**

[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)

für ältere Menschen:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/)

für Eltern von Babys und Kleinkindern:

[www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/)

für Personen in Kommunen und pädagogischen, medizinischen und pflegerischen

Einrichtungen:

[www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/#c175](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/#c175)

Poster 6 Tipps für heiße Tage:

<https://shop.bzga.de/poster-was-tun-bei-grosser-hitze/>

>> Seite 3

**Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation  
Maarweg 149–161  
50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

<https://social.bund.de/@bzga>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit