

Hitze wird häufig unterschätzt. Insbesondere bei älteren Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie (Klein-)Kindern und Jugendlichen können hohe Temperaturen deutliche gesundheitliche Probleme verursachen. Starkes Schwitzen oder auch das altersbedingte „zu wenig-Schwitzen“ und eine nicht ausreichende Flüssigkeitsaufnahme belasten das Herz-Kreislaufsystem stark. Hitzebedingte Erkrankungen können die Folge sein.

Hitze belastet den Körper in unterschiedlicher Weise. Diese Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen:

- starke Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Verwirrtheit und Schwindel
- Trockener Mund, trockene Schleimhäute
- Schwächegefühl, niedriger Blutdruck
- Muskelkrämpfe
- geschwollene Beine/„dicke“ Füße
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖK) [\[externer Link\]](#) (vormals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA) hat viele gute Tipps Ratschläge und ein Video zusammengetragen, mit denen Sie Hitzebelastungen und gesundheitlichen Risiken vorbeugen können. Bitte nehmen Sie das Thema Hitze ernst und schützen Sie sich und andere!

Die **Verbraucherzentrale** informiert hier auf ihren Seiten:

Warum ausreichendes und richtiges Trinken bei Hitze so wichtig ist [\[externer Link\]](#)

Was Sie während einer Hitzeperiode tun können [\[externer Link\]](#)

Das Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz NRW (LfGA) [\[externer Link\]](#) verlinkt auf seinem "Info-Portal Hitze" tagesaktuell auf das Hitzewarnsystem des Deutschen

Wetterdienstes (DWD). Der DWD bietet verlässliche Infos über aktuelle oder kommende Hitzewellen an und warnt an besonders heißen Tagen. Das LfGA gibt einen Überblick, wie Interessierte Hitzewarnungen erhalten [\[externer Link\]](#) können.

### **So können Sie sich auf Hitzewellen vorbereiten**

- Informieren Sie sich über Sozialdienste und Notfallambulanzen. Fragen Sie nach kühlen Orten, die von der Kommune zur Verfügung gestellt werden.
- Halten Sie eine Telefonliste mit Kontaktpersonen und Hausärztin/-arzt bereit.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob die Einnahme von Medikamenten bei Hitze angepasst werden muss.

### **Das ist im Notfall zu tun**

- Stellen Sie sicher, dass die betroffene Person ausreichend getrunken hat.
- Bringen Sie sie an einen kühlen Ort und kühlen Sie den Körper z. B. durch einen kühlen Umschlag. Lockern Sie beengende Kleidung.
- Holen Sie bei starken Beschwerden im Zweifelsfall ärztlichen Rat ein (Telefon 116 117) oder wählen Sie in akuten Notfallsituationen den Notruf 112.

### **Weitere Informationen:**

Die Vernetzungsstelle Seniorenverpflegung der Verbraucherzentrale NRW [\[externer Link\]](#) informiert Senior:innen und Angehörige, wie Sie mit der Ernährung auf die Veränderungen im Alter reagieren können.