

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

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 BZgA) hat viele gute Tipps und Ratschläge zusammengetragen, mit denen Sie Hitzebelastungen und gesundheitlichen Risiken vorbeugen können.

Ein [Video \[externer Link\]](#) informiert darüber, warum ältere Menschen besonders gefährdet sind. 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 \[externer Link\]](#)

Verlässliche Infos über aktuelle oder kommende Hitzewellen gibt es beim [Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes \(DWD\) \[externer Link\]](#). Der DWD warnt an besonders heißen Tagen. Außerdem zeigt der Hitzetrend, wie sich die Hitze in den nächsten 5 Tagen entwickeln kann.

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.

Ein Service des Pflegewegweiser NRW – www.pflegewegweiser-nrw.de