

Wer ist besonders gefährdet?

Diese Personengruppen können ein vermindertes Durstgefühl oder einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf aufweisen:

- Säuglinge sowie Kinder bis 4 Jahre
- Erwachsene ab 65 Jahren
- Pflegebedürftige Menschen
- Menschen mit Übergewicht
- Menschen, die körperlich schwer arbeiten
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit fieberhaften Erkrankungen
- Drogen- und Alkoholkonsumenten
- Menschen mit Demenz
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen (z. B. Antidepressiva, Schlafmittel, bestimmte Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Medikamente, Beruhigungsmittel)

Hitzebedingte Symptome – beobachten Sie Ihre Mitmenschen gut:

Ist ihr Verhalten auffällig?

Wirken sie verwirrt?

Wie ist die Gesichtsfarbe?

Klagen Sie über Kopfschmerzen oder über ein anderes Symptom?



Impressum:

Herausgeber: Stadt Regensburg, Stabsstelle Klimaschutz und Klimaresilienz, Bruderwöhrdstraße 15 b, 93055 Regensburg, klimaresilienz@regensburg.de

Bilder: Bilddokumentation Stadt Regensburg

Druck: Stadt Regensburg, Hausdruckerei, D.-Martin-Luther-Straße 1, 93047 Regensburg

Grundlagen der Inhalte stellten die Informationsmaterialien des bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) dar: www.lgl.bayern.de/kompetenzzentrum



Sommer, Sonne, Hitze

So schützen Sie Ihre Gesundheit bei heißen Temperaturen

Symptome, die bei zu großer Hitze auftreten können

- Stark gerötetes, heißes Gesicht
- Kopfschmerzen, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Übelkeit, Bauchkrämpfe und Muskelkrämpfe
- Ungewohnte Unruhegefühle sowie Verwirrtheit
- Trockene Haut und trockene Schleimhäute
- Erhöhte Körpertemperatur (höher als 37,5 °C)
ACHTUNG: Wird oft mit infektiösem Fieber verwechselt!

Sofortmaßnahmen bei Hitzebeschwerden

- Kühlung, z. B. mit kaltem Waschlappen auf dem Gesicht, im Nacken, als Wadenwickel
- Viel trinken!
- Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen
- Falls keine Besserung eintritt: Gehen Sie zum Arzt!

Wenn sich bei Ihnen oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie z. B. Kreislaufbeschwerden oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt.



Darauf sollten Sie achten!

Schauen Sie auf sich und die Menschen in Ihrer Umgebung!

- **Trinken Sie ausreichend und regelmäßig!**
Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr! Bei besonders heißen Temperaturen sollten Sie täglich mindestens 1 – 2 Liter Flüssigkeit mehr trinken als sonst (z. B. Fruchtsaftchorlen oder Mineralwasser). Vermeiden Sie zu kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee.
- **Überwachen Sie Ihre Medikamenteneinnahme**
Besprechen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vorsorglich mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.
- **Tragen Sie leichte Kleidung**
Achten Sie auf luftige, helle Kleidung und tragen Sie immer eine Kopfbedeckung.
- **Achten Sie auf genügend Schlaf**
Wenn möglich, halten Sie eine Mittagsruhe und schlafen Sie mit luftiger Bettwäsche.
- **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**
Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
- **Meiden Sie die Hitze**
Gehen Sie nicht in die direkte Sonne und verschieben Sie körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden.
- **Achten Sie auf angemessenen Sonnenschutz**
Verwenden Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie – vor allem beim Baden – geeignete Kleidung, z. B. ein T-Shirt. Dies gilt besonders für Kinder!
- **Verwenden Sie keine Kosmetika**
Kosmetika und Parfum können bei großer Hitze Pigmentstörungen auslösen.
- **Wählen Sie leicht verdauliche Speisen**
Nehmen Sie leichte Kost zu sich, wie reifes Obst und gut verträgliche Gemüsesorten.

Wichtig: Ausreichend trinken!

Ein Trinkplan kann dabei helfen, den Überblick über die Trinkmenge zu behalten.

Achten Sie generell auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Pflegebedürftige und ältere Menschen haben oft ein mangelndes Durstgefühl. Auch Kinder vergessen das Trinken.



Tipps zur leichteren Einhaltung der empfohlenen Trinkmenge:

- Trinken Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen.
- Stellen Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereit.
- Stellen Sie die Tagesmenge an Getränken sichtbar bereit.

Aber Achtung!

Zu viel Flüssigkeit kann auch zu körperlichen Beschwerden führen. Bei chronischen Krankheiten sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Trinkmenge!

Hier finden Sie unsere städtischen Trinkwasserbrunnen

