



## Gesundheitstipp: Verdammt heiß heute!

Sommer – erst herbeigesehnt, jetzt verflucht: Überall wird geschwitzt und gestöhnt. Und tatsächlich beeinflusst langanhaltende große Hitze den Organismus, die Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt das Wohlbefinden der allermeisten Menschen negativ. Die körperliche Belastbarkeit sinkt und die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab.

Wir haben beim Klimaschutzmanager des Regionalverbands Saarbrücken, Stephan Zander, nachgefragt, ob es Personen gibt, die bei Hitze überdurchschnittlich gefährdet sind. „Auf die vulnerablen Gruppen (Senior\*innen, Kinder, Wohnungslose etc.) unserer Gesellschaft sollte man in Hitzeperioden verstärkt achten, da diese je nach eigener Situation, die Gefahren, die durch Hitze entstehen, oft nicht richtig einschätzen können. Zur Prävention gibt es viele Angebote von Seiten der Gesundheitsämter sowie der Gemeinwesenarbeit und den Stadtteilbüros im Saarland. Dort gibt es Tipps, Hilfestellungen etc. für alle in Zeiten von Hitze.“

### Hitzepickel, Sonnenstich und Co.

Schnell kann es zu hitzebedingten Erkrankungen kommen. Diese können weitestgehend harmlos sein, wie Hautausschlag oder geschwollene Hände und Beine. Sie können aber auch ein akutes Risiko für Leib und Leben darstellen. Bereits bestehende Erkrankungen, wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, können sich plötzlich verschlimmern und auch ein Sonnenstich oder Hitzschlag stellen nicht zu unterschätzende Gefahren dar. Sollten Sie bei sich oder einer Person in Ihrer Nähe eines oder mehrere der folgenden Symptome feststellen, wählen Sie **sofort den Notruf 112**: Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Fieber, geröteter Kopf, gerötete, heiße und trockene Haut, Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit.

Aber nicht nur die Hitze ist ein Problem für den Körper. Die UV-Strahlung reizt Haut und Augen. Daher sind beim Gang ins Freie Sonnencreme und Sonnenbrille Pflicht. Für Stephan Zander ein ganz klarer Fall: „Eincremen und Kopfbedeckung nicht vergessen! Man sollte eine starke Sonnencreme (Erwachsene mindestens LSF 20, Kinder LSF 50) verwenden und bei starker Sonneneinstrahlung nie ohne eine entsprechende Kopfbedeckung das Haus verlassen.“

### Gesund und fit durch die Hitzewelle

Am besten ist es, die Belastung durch Hitze so gering wie möglich zu halten. Das heißt im optimalen Fall, ich suche mir ein schattiges Plätzchen im Wald oder im Park mit vielen Bäumen, mache einen Ausflug ins Freibad oder an den Badesee.

Wenn das aus den gegebenen Umständen nicht geht und ich mich drinnen aufhalte, dann ist richtiges Lüften das A und O, um die Räume auf einer angenehmen Temperatur zu halten. Lüften Sie nur, wenn es draußen wirklich kühler ist als drinnen. Also früh am Morgen, spät am Abend oder nachts. Sorgen Sie dabei für Durchzug. Tagsüber bleiben die Fenster und Türen geschlossen und die Rollläden unten. Sonnenschutz von außen ist dabei deutlich effektiver als Sonnenschutz von innen. Trotzdem sind Vorhänge und Jalousien selbstverständlich besser als nichts. Darüber hinaus können Sie einen kühlenden Effekt erzielen, wenn Sie Ihre Wäsche in der Wohnung trocknen. Alternativ können Sie auch feuchte Laken aufhängen. Die Verdunstungskälte sorgt für angenehme Frische.

Den Tagesablauf an die Temperaturen anpassen, dazu rät auch der Saarbrücker Klimamanager: „Bei hohen Temperaturen ist es ratsam, notwendige Erledigungen wie Einkäufe, Gartenarbeit, Sport oder auch Spaziergänge nicht unbedingt in der Mittagshitze in Angriff zu nehmen. Versuchen Sie lieber solche Aktivitäten in den Morgen oder in die Abendstunden zu legen.“

Last but not least bewirkt ein Ventilator Wunder. Im Vergleich zu einer Klimaanlage ist er sogar deutlich günstiger in der Anschaffung und auch noch nachhaltiger im Betrieb.

### **Cool bleiben. Aber wie?**

Um sich Abkühlung bei sommerlichen Temperaturen zu verschaffen, haben wir hier einige alltags- und bürotaugliche Tipps für Sie parat. Fangen wir bei der Kleidung an. Wählen Sie am besten Kleidungsstücke, die weit geschnitten sind. Das Flattern, wenn Sie sich bewegen, sorgt für eine angenehmes Lüftchen. Außerdem sind helle Farben besser als dunkle, da sie weniger Hitze speichern. Bei den Materialien setzen Sie besser auf Baumwolle oder Leinen. Die fühlen sich angenehmer auf der Haut an als synthetische Stoffe. Und vergessen Sie Ihre Kopfbedeckung nicht, wenn Sie nach draußen gehen.

Kühle, feuchte Umschläge auf Stirn, Nacken, Beinen und Armen sorgen für langanhaltende Erfrischung und lassen die grauen Zellen wieder besser arbeiten. Alternativ können Sie sich mit Wasser aus einer Sprühflasche erfrischen. Dabei sind wiederfüllbare Flaschen die nachhaltigere Variante im Vergleich zu den Spraydosen aus der Drogerie. Ein unterschätzter Klassiker unter den Helfern bei Hitze ist der Fächer: Klein, kompakt und überall einsetzbar, kann man sich damit jederzeit Frischluft zufächeln.

Ein besonderer Tipp für tropische Nächte von unserer Projektmitarbeiterin Kerstin Müller-Heß: „In besonders warmen Nächten nehme ich eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche direkt aus dem Kühlschrank mit ins Bett. Einfach herrlich!“

### **Sommerlich essen & trinken**

Trinken ist das Hauptthema bei sommerlichen Temperaturen. Und dafür gibt es ganz einfache und leicht einzuhaltende Regeln: Zwei bis drei Liter Flüssigkeit in vielen kleinen Portionen über den Tag verteilt trinken. Dazu bietet sich am besten Wasser an, aber auch ungesüßten Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen im Verhältnis von einem Teil Saft auf drei Teile Wasser. Verzichten sollten Sie auf Alkohol und Kaffee, eiskalte und gesüßte Getränke.

Geht es Ihnen auch so: Warmes Wetter schlägt Ihnen auf den Appetit? Aber nichts essen ist auch keine Lösung? Dann versuchen Sie es doch mit leichter Kost, wie frische Salate, viel Obst und Gemüse, gerne als Rohkost, oder auch mal eine fettarme, lauwarme (Gemüse-) Suppe. Das belastet den Körper nicht noch zusätzlich, ist gesund und hat in der Regel den Vorteil, dass alles schnell und einfach zubereitet ist.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSL) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2023). *Hitze und Hitzeschutz*. Zugriff am 27.06.2023. Verfügbar unter [www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz)

Deutsche Verbraucherzentralen (2022, 13. Juni). *Hitzeschutz im Sommer – Einfache Tipps für zu Hause*. Zugriff am 27.06.2023. Verfügbar unter [www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/energetische-sanierung/hitzeschutz-im-sommer-einfache-tipps-fuer-zu-hause-27952](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/energetische-sanierung/hitzeschutz-im-sommer-einfache-tipps-fuer-zu-hause-27952)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). (2022). *Wie viel Sonne ist zu viel?* Zugriff am 27.06.2023. Verfügbar unter [www.gesundheitsinformation.de/wie-viel-sonne-ist-zu-viel.html](http://www.gesundheitsinformation.de/wie-viel-sonne-ist-zu-viel.html)

Saarpfalz-Kreis. (2023). *Hitzeschutz*. Zugriff am 27.06.2023. Verfügbar unter [www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheit/hitzeschutz](http://www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheit/hitzeschutz)



<https://de.depositphotos.com/22505005/stock-photo-happy-friends-in-summertime.html>



<https://de.depositphotos.com/22311947/stock-photo-woman-hiking-putting-sunscreen.html>