Gesundheitsschutz

# Tipps für die Sommerhitze in der Region Stuttgart

LANDKREIS
LUDWIGSBURG

# Inhalt


4 Was Hitze mit uns macht

5 Regelmäßig trinken

7 Die richtigen Getränke wählen

10 Auf leichte Speisen achten

12 Sonnenbrand – nein danke!

14 Abkühlung hilft

15 Haustiere und Hitze

16 Sport und Bewegung in Maßen

18 Was tun bei Hitzschlag?

## Was Hitze mit uns macht

Sobald die Tage wieder wärmer werden, halten wir uns öfter und länger draußen auf. Sonnenstrahlen steigern unser Wohlbefinden und fördern unsere Gesundheit. Wir werden aktiver, verspüren mehr Energie.

Wenn die Temperaturen aber über die 30-Grad-Marke klettern, kann die Hitze den Körper gesundheitlich sehr belasten. Besonders Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen leiden darunter. Bei Älteren reagiert der Körper empfindlicher auf extreme Wärme. Babys und Kinder können ihre Körpertemperatur nicht so regulieren wie Erwachsene und überhitzen deshalb schneller. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind vor allem Personen mit starkem Übergewicht, mit chronischen, demenziellen und fieberhaften Erkrankungen, pflegebedürftige Personen sowie Menschen, die Medikamente einnehmen, besonders schutzbedürftig.

Zu viel Sonne begünstigt die Entwicklung von Hautkrebs, schädigt die Augen, lässt die Haut schneller altern und kann in Kombination mit langanhaltender Hitze Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe und Überhitzung hervorrufen. In Extremfällen droht sogar ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps.

Hitzewellen werden durch den fortschreitenden Klimawandel immer häufiger auftreten. Die Gesundheitsämter der Landkreise Böblingen, Esslingen, Ludwigsburg, Rems-Murr und der Landeshauptstadt Stuttgart geben Ihnen in dieser Broschüre Tipps und Hinweise, wie Sie gut durch die heiße Jahreszeit kommen.



## Regelmäßig Trinken

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt, bevor Sie durstig werden. Denn der Durst ist bereits ein Mangelsignal. Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Welche Menge genügt, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt (bei Kindern und Jugendlichen: die Kinderärztin oder der Kinderarzt) kann Sie dazu beraten. Nehmen Sie stets Getränke mit, wenn Sie unterwegs sind, und nutzen Sie die öffentlichen Trinkbrunnen.

Ein Trinkplan, -protokoll oder eine Trink-App vereinfacht die Kontrolle Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme. Besonders für ältere Menschen, die oft weniger Durst empfinden als jüngere, ist dies hilfreich.

Auf der folgenden Seite finden Sie ein Beispiel für einen Trinkplan. Die erforderliche Trinkmenge ist individuell und unterscheidet sich von Person zu Person. Sollten Sie sich unsicher sein, sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt bzw. Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt darauf an, insbesondere, wenn Sie Medikamente nehmen.

## Beispiel für einen Trinkplan




| Tageszeit | Getränk | Menge |
|---|---|---|
| **zum Frühstück** | zwei Tassen Tee oder Kaffee | 300 ml |
| **im Laufe des Vormittags** | zwei Gläser Wasser \| Gemüsesaft oder Fruchtsaft-Schorle | 400 ml |
| **zum Mittagessen** | ein Glas Wasser | 250 ml |
| **am Nachmittag** | eine große Tasse Kräuter- und Früchtetee | 250 ml |
| **zum Abendessen** | eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee und ein Glas Wasser | 300 ml |



## Die richtigen Getränke wählen



Frisch, überall verfügbar, kostengünstig und das bestkontrollierte Lebensmittel in Deutschland: Leitungswasser.

Auch (selbstgemachte) Früchte- und Kräutertees ohne Zucker sind gute Durstlöscher. Fruchtsäfte und auch bereits gemischte Schorlen sollten Sie am besten weiter verdünnen, bis das Getränk zu einem Teil aus Saft und zu drei Teilen aus Wasser besteht. Versuchen Sie zuckerhaltige, koffeinhaltige und alkoholische Getränke zu vermeiden. Lauwarm ist gesünder als eiskalt: So kann der Körper den Flüssigkeitsverlust schneller ausgleichen.

Schwitzen ist eine natürliche Reaktion des Körpers, mit der er sich vor Überhitzung schützt. Die ausgeschwitzte Flüssigkeitsmenge sollte stets ersetzt werden.

Einige Kinder trinken zu wenig. Das kann daran liegen, dass das Durstempfinden noch nicht so stark ausgeprägt ist oder sie nicht daran denken. Daher sollten in Kitas und Schulen immer frische Getränke bereitstehen. Zusätzlich können Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt fragen, wie viel Ihr Kind trinken sollte. Säuglinge, die ausschließlich gestillt werden, sollen häufig und auch kurz (nach Bedarf) an beiden Brüsten gestillt werden. Sie erhalten dadurch ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe.

Heiße Perioden sind besonders für ältere Menschen eine gesundheitliche Herausforderung, da der Körper nicht mehr so anpassungsfähig an Hitzestress ist wie in jüngeren Jahren. Zudem lässt im Alter das Durstempfinden meist nach. Auch die Wirkung von Medikamenten kann beeinflusst werden, wenn die Flüssigkeitszufuhr nicht ausreicht. Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke, wie viel Sie trinken sollten.

Innerhalb der Region Stuttgart profitieren Sie von vielen Trinkbrunnen, deren frisches Leitungswasser Sie jederzeit kostenlos entnehmen können. Das Wasser wird streng kontrolliert und ist von sehr guter Qualität. Eine Auflistung der Trinkbrunnen in Ihrer Nähe erhalten Sie auf **trinkwasser-unterwegs.de**. Einige Cafés und Läden beteiligen sich an der Initiative „Refill"; Sie können sich dort kostenlos Leitungswasser in eine mitgebrachte Flasche abfüllen. Mehr Informationen unter: **refill-deutschland.de**

Die Ampel zeigt, welche Getränke bei großer Hitze besonders geeignet sind und welche nicht.

Cola, Limonaden, Alkohol, Energy-Drinks, Eistee, pure Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke/Fruchtnektare enthalten viel Zucker und können den Kreislauf zusätzlich belasten.

Kaffee, Grün- und Schwarztee, Fruchtsaftschorlen hochverdünnt (Verhältnis Saft: Wasser 1:3)

Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees

# Auf leichte Speisen achten

Leichte Speisen und kleine Portionen erhöhen Ihr Wohlbefinden.

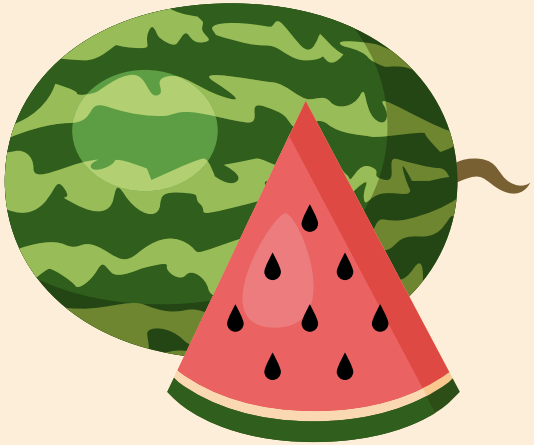
Ernähren Sie sich abwechslungsreich und nehmen Sie täglich zwei Handvoll frisches Obst und drei Handvoll Gemüse zu sich. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe helfen dem Körper, die Zellen zu schützen und sich zu regenerieren. Obst und Gemüse spenden reichlich Vitamine und Mineralstoffe und enthalten viel Wasser.

Leicht verderbliche Lebensmittel sind unbedingt zu kühlen. Der Inhalt angebrochener Packungen sollte zügig aufgebraucht werden.

**Gut geeignet an Hitzetagen:**
Salate, Nudeln, Gerichte mit Salz- und Pellkartoffeln, Reis, wasserreiches Gemüse und Obst (z.B. Melonen, Gurken und Tomaten), magere Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch, kalte Gemüsesuppe (z.B. Gazpacho)

**Nicht geeignet an Hitzetagen:**
fettreiche und schwerverdauliche Speisen, dicke Saucen, Fertigprodukte, einseitige Lebensmittelauswahl

Schwitzt der Körper, verliert er neben Wasser auch Mineralstoffe. Über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung können Sie diese dem Körper wieder zuführen.



# Sonnenbrand – nein danke!

Vermeiden Sie einen Aufenthalt in der prallen Mittagssonne. Verzichten Sie in dieser Zeit, wenn möglich, auf körperliche Anstrengungen. Tragen Sie reichlich Sonnenschutzmittel auf und vergessen Sie dabei nicht, Gesicht, Lippen, Ohren, nackte Kopfhaut und Fußrücken einzucremen. Cremen Sie regelmäßig nach. Eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille mit 100 % UV-Schutz bieten zusätzlichen Schutz.

Tragen Sie leichte, nicht einengende und helle Kleidung aus Naturtextilien wie Baumwolle oder Leinen, damit die Haut gut belüftet werden kann. Langärmelige Kleidung ist eine wichtige Barriere gegen UV-Strahlung und bewahrt vor Sonnenbrand.

Kleinkinder sind besonders empfindlich und brauchen guten Sonnenschutz. Baby- und Kinderhaut sollte sowohl in der Sonne als auch im Schatten mit einem Lichtschutzfaktor von 30 oder 50 und einem UVA- und UVB-Schutz geschützt werden. Auf diese Weise wird nicht nur einem Sonnenbrand, sondern auch einer Sonnenallergie und der frühzeitigen Hautalterung vorgebeugt. Säuglinge sollten direkter Sonne gar nicht ausgesetzt werden. Spannen Sie einen Sonnenschutz über den Kinderwagen, zwischen das Verdeck und den Schiebegriff. Eine Stoffwindel oder Ähnliches über dem Verdeck dagegen erzeugt einen Hitzestau am Oberkörper und Kopf des Kindes und sollte in dieser Form nicht eingesetzt werden.

Achten Sie bei der Sonnenbrille auf den angegebenen UV-Schutz (Filter). Dunkel getönte Gläser haben nicht automatisch einen höheren UV-Schutz.



## Hauttypen und Lichtschutzfaktor

| | Eigenschutz | Lichtschutzfaktor |
|---|---|---|
| **Kind** | maximal 10 Minuten | 50 + |
| **Typ 1** | maximal 10 Minuten | 50 + |
| **Typ 2** | maximal 20 Minuten | 30 bis 50 |
| **Typ 3** | maximal 25 Minuten | 30 bis 50 |
| **Typ 4** | maximal 30 Minuten | 15 bis 50 |
| **Typ 5** | maximal 60 Minuten | 15 bis 50 |
| **Typ 6** | maximal 90 Minuten | 15 bis 50 |

## Abkühlung hilft

Zu Hause verschaffen kalte Fußbäder, nasse Handtücher oder eine entsprechende Körperlotion Kühlung. Achten Sie auf luftige und bequeme Kleidung.

Eine kalte Dusche kühlt nicht ab. Durch das kalte Wasser ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen und Körperwärme kann schlechter abgegeben werden. Eine lauwarme Dusche bewirkt dagegen eine Gefäßerweiterung. So fühlt man sich letztlich frischer.

Um Kinder abzukühlen, hilft ein kurzes Bad. Das Wasser sollte ein bis zwei Grad niedriger als die Körpertemperatur sein. Bei großer Hitze empfiehlt es sich, Fenster und Läden tagsüber geschlossen zu halten und frühmorgens, abends und nachts zu lüften. Füllen Sie eine Sprühflasche mit Wasser, um die Haut und den Kreislauf abzukühlen.

Zum Schlafen genügt eine dünne Decke oder ein Laken. Für Säuglinge ist ein leichter Sommerschlafsack ratsam.

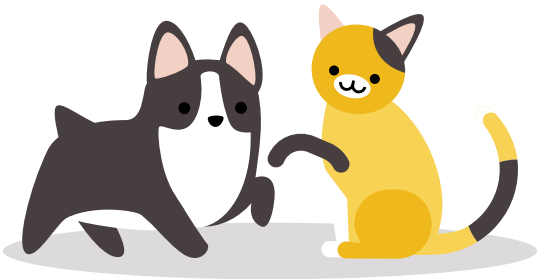
Wer unterwegs ist, kann z.B. an einem Brunnen die Unterarme unter einen kalten Wasserstrahl halten. Besonders effektiv ist dabei die Abkühlung an den Innenseiten der Gelenke. Vermeiden Sie einen Aufenthalt in der prallen Mittagssonne.

## Haustiere und Hitze

Hohe Temperaturen machen nicht nur uns Menschen zu schaffen, sondern auch unseren Haustieren. So sorgen Sie für Abkühlung:

- Für Hunde: Spaziergänge in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen. Dabei heiße Asphaltböden meiden und Wald- und Wiesenwege bevorzugen.
- Jederzeit Zugang zu frischem Wasser ermöglichen.
- Im Haus oder im Garten für einen kühlen, schattigen Rückzugsort sorgen (Kühlmatten, Bäume etc.).
- Auf Verhaltensänderungen achten und das Tier nicht mit körperlicher Aktivität überlasten.
- Tiere niemals alleine im Auto lassen! Selbst im Schatten steigen die Temperaturen im Auto innerhalb kürzester Zeit an. Das kann zu einer Überhitzung mit schwerwiegenden Folgen führen.

Weitere Infos unter:
**tierschutzbund.de**

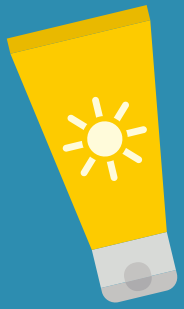


# Sport und Bewegung in Maßen

Übermäßige körperliche Anstrengung sollte bei Hitze grundsätzlich vermieden werden, denn sie kann das Herz-Kreislauf-System stark belasten.

Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten bzw. Sport in den heißesten Mittagsstunden zwischen 11 und 16 Uhr.

Bevorzugen Sie schattige Orte wie z.B. Wälder.



Verwenden Sie einen wasserfesten Sonnenschutz, denn der Schweiß spült den schützenden Film von der Haut. Vergessen Sie nicht nachzucremen.

Atmungsaktive Sportbekleidung hilft, den Schweiß von der Haut über die Kleidung besser nach außen zu transportieren.

Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.

Vor, während und nach dem Sport ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

Fahren Sie nach dem Training die Belastung langsam herunter („cool down"), um Kreislaufproblemen vorzubeugen.

Um den Kreislauf auch nach dem Sport nicht zu belasten, sollten Sie immer lauwarm duschen.

# Was tun bei Hitzschlag?

Ein Hitzschlag entsteht, wenn der Körper wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an.

Symptome für einen Hitzschlag sind

- ungewöhnliche Unruhe
- heiße, rote und trockene Haut
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- starkes Durstgefühl
- Krampfanfälle
- Erbrechen
- Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit

## Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich!

Verständigen Sie **sofort** einen Arzt oder eine Ärztin. Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes oder der Ärztin an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseinseintrübung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person? Gehen Sie nicht achtlos vorbei. Es gilt: anschauen, ansprechen, anfassen!

Medizinische Hilfe können Sie über den **Notruf 112** anfordern.

## Überhitzungsgefahr

Lassen Sie Ihr Kind nie alleine im Auto. Schon eine kurze Zeit kann lebensgefährlich sein! Überprüfen Sie auch, ob Kindersitz und Gurte nicht zu heiß sind. Ihr Kind kann sich daran verbrennen, insbesondere bei leichter Sommerkleidung oder bei nackter Haut.

## Unser Tipp

Die kostenlose App des Deutschen Wetterdienstes informiert Sie über aktuelle Hitzewarnungen.

**Kontakt:**
Landratsamt Ludwigsburg
Dezernat V – Gesundheit und Verbraucherschutz
Hindenburgstr. 20/1
71638 Ludwigsburg
E-Mail: hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de
Weitere Infos:

Hitze und Gesundheit

Sie sind auf der Suche nach Abkühlung?
Werfen Sie einen Blick auf unsere Cool-Map!

LANDKREIS LUDWIGSBURG
LANDKREIS BÖBLINGEN
Landkreis Esslingen
REMS-MURR-KREIS
STUTTGART

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Text und Inhalt: gemeinsam erarbeitet durch die Gesundheitsämter Böblingen, Esslingen, Ludwigsburg, Rems-Murr-Kreis, Stuttgart; Redaktion: Carola Fuchs; Gestaltung: Gabriela Borges; Illustrationen: www.fotolia.de/Anna Frajtova, /artinspiring, /blankstock, /djdarkflower, /macrovector, /sssheina, /ttd1387; Getty Images/Blueastro, /Iuliia Anisimova, /nadia_bormotova, /reklamlar, /Rudzhan Nagiev, /slavadubrovin
Juni 2024