

## Wer ist besonders gefährdet?

Folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:

- Säuglinge und Kleinkinder
- Erwachsene ab 65 Jahren
- Schwangere
- Pflegebedürftige Menschen
- Menschen mit Übergewicht oder Unterernährung
- Menschen, die körperlich arbeiten
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit fieberhaften Erkrankungen
- Drogen- und Alkoholkonsumenten
- Menschen mit Demenz
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit entziehen oder die Temperaturregulation stören

### Hitzebedingte Symptome:

Das Wohl unserer Mitmenschen geht uns alle an.  
Beobachten Sie Ihre Mitmenschen gut!

Daher achten Sie gut auf Ihre Mitmenschen.

- Ist ihr Verhalten auffällig?
- Wirken sie verwirrt?
- Wie ist die Gesichtsfarbe?
- Klagen Sie über Kopfschmerzen oder über ein anderes Symptom?

#### Stadt Weinheim

Amt für Soziales, Jugend, Familie und Senioren  
Dürrestraße 2  
69469 Weinheim

Tel.: 06201/82-252  
Fax: 06201/82-505  
jugend-soziales@weinheim.de  
www.weinheim.de

#### Stadtseniorenrat Weinheim e.V.

Dürrestraße 2  
69469 Weinheim  
Tel. 06201 / 18 43 90  
Mobil 0179 / 612 8472  
stadtseniorenrat@ssr-whm.de  
www.ssr-whm.de

# Weinheimer Hitzeknigge



## Weinheimer Hitzeknigge

Symptome, die bei zu großer Hitze auftreten können:

- Stark gerötetes, heißes Gesicht
- Heftige Kopfschmerzen
- Erschöpfungs- und Schwächegefühl
- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstrübung
- Trockene Haut oder trockene Schleimhäute
- Sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C)

### Sofortmaßnahmen

Bei leichten Symptomen können sie folgende Sofortmaßnahmen ergreifen:

- Kühlung, z.B. mit einem kalten Waschlappen auf dem Gesicht, im Nacken oder als Wadenwickel
- Ausreichend trinken
- Einen schattigen bzw. kühlen Ort aufsuchen

Falls die ergriffenen Maßnahmen keine Linderung herbeiführen oder ungewöhnliche Gesundheitsprobleme, wie z.B. Kreislaufprobleme oder Erbrechen auftreten, kontaktieren Sie unverzüglich Ihren Arzt oder den **Notruf unter 112**.

## Darauf sollten Sie achten

- **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. Vermeiden Sie zu kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee.
- **Überwachen Sie Ihre Medikamenteneinnahme**  
Besprechen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vorsorglich mit Ihrem Hausarzt.
- **Tragen Sie leichte Kleidung**  
Achten Sie auf luftige, helle Kleidung und tragen Sie immer eine Kopfbedeckung.
- **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 Aktivitäten im Freien auf die frühen Morgenstunden.
- **Achten Sie auf angemessenen Sonnenschutz**  
Verwenden Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor.
- **Wählen Sie leicht verdauliche Speisen**  
Nehmen Sie leichte Kost zu sich, wie reifes Obst und gut verträgliche Gemüsesorten.

## Trinken Sie ausreichend?

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, Kinder vergessen das Trinken.

**Tipps zur leichteren Einhaltung der empfohlenen Trinkmenge:**

- Gemeinsam mit Angehörigen trinken
- Zu jeder Mahlzeit ein Getränk zu sich nehmen
- Tagesmenge an Getränken sichtbar bereitstellen

### Rezept

Zur Erfrischung: Wasser mit Zitrone, Gurke und Ingwer

- + 1 Krug Wasser
- + Frische Zitronenscheiben
- + Scheiben Salatgurke
- + Ingwer

