

## Hitze und Gesundheit

### Informationen in Leichter Sprache

Der Körper kann sich an warme Temperaturen anpassen.

Dann schwitzt der Körper  
und die Haut kühlt ab.

Wenn es zu lange sehr heiß ist,  
kann das nicht mehr so gut klappen.

Dann kann die Hitze der Gesundheit schaden.

Beim Schwitzen verliert der Körper  
Flüssigkeit und wichtige Salze.

Wenn der Körper zu viel davon verliert,  
ist der Kreislauf belastet.

### Welche Beschwerden kann es geben?

Bei Hitze können Sie verschiedene Beschwerden bekommen.

Beschwerden sind zum Beispiel:

- Haut-Ausschlag vom Schwitzen
- Wasser-Einlagerungen  
in den Unterschenkeln und Knöcheln
- Schwindel beim Aufstehen  
oder kurze Bewusstlosigkeit
- schmerzhafte Krämpfe in den Muskeln,  
zum Beispiel nach dem Sport
- Kreislauf-Probleme,  
zum Beispiel Hitze-Erschöpfung und Hitz-Schlag

## Hitze-Erschöpfung

Bei einer Hitze-Erschöpfung können verschiedene Beschwerden auftreten. Zum Beispiel fühlen Sie sich schwach, unwohl und schwindelig. Sie können auch Kopfschmerzen oder leicht erhöhte Körpertemperatur haben.

## Hitze-Schlag

Bei einem Hitze-Schlag gibt es starke Beschwerden. Starke Beschwerden sind zum Beispiel:

- hohe Körpertemperatur von über 40 Grad Celsius
- gestörtes Bewusstsein
- Krämpfe
- Erbrechen
- Durchfall

## Was kann noch passieren?

Viele Menschen schlafen bei Hitze schlecht. Durch die Hitze können sich Krankheiten verschlimmern, zum Beispiel Lungen-Krankheiten. Hitze kann auch krank machen. Beispiele für Krankheiten durch Hitze sind: Nieren-Krankheiten, Blut-Gerinnsel und Herz-Infarkte. Deshalb kann Hitze sehr gefährlich sein.

Fachleute wissen:  
Mehr Menschen müssen wegen Hitze ins Krankenhaus.  
Menschen können durch Hitze sterben.

## Wer ist besonders gefährdet?

Für einige Menschen ist Hitze besonders gefährlich.

Zum Beispiel für:

- ältere Menschen
- kranke Menschen,  
zum Beispiel mit Diabetes, also einer Zucker-Krankheit,  
oder Herz-Krankheiten
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen
- Babys und Kleinkinder
- Schwangere



Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## Was können Sie selbst tun?

Hier finden Sie Tipps,  
wie Sie sich bei Hitze verhalten können:

- **Abkühlung**  
Abkühlung ist wichtig.  
Feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen  
und lauwarme Duschen können helfen.  
Oder versuchen Sie ein lauwarmes Fußbad.
- **lockere Kleidung**  
Tragen Sie luftige und leichte Kleidung.  
Wenn Sie nach draußen gehen,  
denken Sie an eine Sonnenbrille und Kopfbedeckung.  
Verwenden Sie leichte Bettwäsche und Schlafkleidung.
- **viel trinken**  
Sie sollten an heißen Tagen mehr trinken.  
Suchen Sie etwas aus, was Ihnen schmeckt.  
Gute Durstlöscher sind zum Beispiel  
Mineralwasser, Saftschorlen und Kräutertees.  
Sie sollten weniger oder keinen Alkohol trinken,  
wenn es heiß ist.  
Und trinken Sie weniger Kaffee oder Cola.  
Sie belasten den Kreislauf.
- **leichte Kost**  
Essen Sie leichte Kost,  
zum Beispiel Obst und Gemüse.  
Essen Sie salzhaltige Lebensmittel,  
zum Beispiel Brühe und Salzstangen.  
So nimmt der Körper wichtige Salze wieder auf.

- **kühle Räume**  
Versuchen Sie, Räume kühl zu halten.  
Lüften Sie am besten nur morgens und abends.  
Sie sollten Rollos oder Markisen tagsüber unten lassen.  
Benutzen Sie tagsüber Gardinen oder Vorhänge.  
Ein kühler Ort kann helfen, zu entspannen.  
Zum Beispiel ein schattiger Balkon oder dunkles Zimmer.
- **keine pralle Sonne**  
Körperliche Anstrengungen in der Sonne sollten Sie vermeiden.  
Erledigen Sie schwere Einkäufe und schwere Arbeiten morgens oder abends.  
Achten Sie auch auf Ihre Mitmenschen.  
Babys im Kinderwagen oder Menschen im Rollstuhl sollten im Schatten stehen.
- **mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen**  
Sie nehmen Medikamente?  
Sie haben eine dauerhafte Krankheit,  
zum Beispiel Diabetes, also eine Zucker-Krankheit,  
oder Herz-Schwäche?  
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.  
Sie oder er berät Sie,  
was bei Hitze zu beachten ist.
- **um Hilfe bitten**  
Sind Sie älter oder krank?  
Dann können Sie Ihre Familie oder Bekannten um Hilfe bitten.  
Zum Beispiel für den Einkauf  
oder zur Erinnerung ans Trinken.

## Was können Sie noch beachten?

Eine Hitze-Erschöpfung oder ein Hitz-Schlag kann sehr gefährlich sein.

Helfen Sie anderen Menschen im Notfall.

Zum Beispiel, wenn jemand bewusstlos ist oder am ganzen Körper zuckt.

Wenn jemand in Gefahr ist, dann rufen Sie den **Notruf 112**.



Foto: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

Bis Hilfe da ist, können Sie Folgendes tun:

- die Person an einen schattigen Ort bringen
- die Kleidung öffnen
- Wasser auf die Haut sprühen
- ein Wasserbad machen
- mit Kühlpads kühlen



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom  
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.  
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.  
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:  
[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
SOD kennt sich besonders gut aus  
mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:  
[www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze)

Stand: März 2023