

## Sommerliche Verhaltenstipps

### **Schützen Sie Ihre Gesundheit**

Hitze kann sich negativ auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aller Menschen auswirken.

Manche Menschen sind durch Hitze besonders gefährdet, zum Beispiel Ältere und Alleinstehende, pflege- und betreuungsbedürftige Menschen, Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status oder sozial benachteiligte Menschen, Menschen mit körperlichen und psychischen Erkrankungen, Menschen mit Behinderung, Menschen mit akuten Infektionen und Fieber, Menschen mit bestimmter Medikation, Obdachlose, Suchtkranke, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder sowie Menschen, die im Freien arbeiten oder Sport treiben.

Neben dem Hitzeschutz, ist auch der Schutz vor übermäßiger UV-Strahlung und Ozonbelastung wichtig, um Gesundheitsschäden zu verhindern.

Wenn für Sie ungewöhnliche Gesundheitsprobleme auftreten, kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Mit den nachfolgenden Verhaltenstipps können Sie Ihre Gesundheit schützen! Helfen Sie mit Ihrem Wissen auch anderen Menschen, die sich nicht selbst schützen können.

### **Arzneimittel und Medikamente**

- Hitze kann sich auf die Haltbarkeit und die Wirksamkeit von Medikamenten auswirken. Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und/oder Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker ab, ob eine Anpassung der Lagerung und/oder Einnahme Ihrer Medikamente notwendig ist.
- UV-Strahlung kann in Verbindung mit bestimmten Arzneimitteln und Kosmetika Hautreaktionen verursachen. Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und/oder Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker ab, ob Sie die Anwendung Ihrer Arzneimittel oder Kosmetika anpassen müssen.

### **Essen und Trinken**

- Trinken Sie ausreichend kühle, aber nicht eiskalte, Getränke. Als Faustregel gilt grundsätzlich: mindestens zwei Liter täglich, am besten Mineralwasser.
- Bei Vorerkrankungen (zum Beispiel Herz- und Niereninsuffizienz) stimmen Sie die für Sie empfohlene Trinkmenge mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.
- Vermeiden Sie Alkohol, Kaffee und stark gezuckerte Getränke.

- Essen Sie leichte, frische Kost in kleinen, über den Tag verteilten Portionen: zum Beispiel Salate, Obst und Gemüse. Auch der Ausgleich der ausgeschwitzten Minerale ist wichtig. Leicht salziges Essen ist hier hilfreich.

### **Drinne**

- Halten Sie tagsüber Ihre Fenster geschlossen und lüften Sie am besten, wenn die Temperaturen gesunken sind, zum Beispiel am frühen Morgen, spät abends oder nachts.
- Setzen Sie Ventilatoren und Klimageräte ein, falls Sie diese vertragen oder als angenehm empfinden.
- Schattieren Sie Ihre Wohnung, um direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Rollläden und Markisen (außen) sind hier besser geeignet als Vorhänge (innen), denn die Sonneneinstrahlung wird bereits vor dem Fenster abgeschwächt.
- Elektrische Geräte können Wärmequellen sein. Schalten Sie diese ab, wenn Sie sie nicht nutzen müssen.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung, zum Beispiel durch eine kühle Dusche, Fußbäder oder feuchtkühle Kompressen.
- Nutzen Sie bei hohen Temperaturen leichte Bettwäsche zur Mittags- oder Nachtruhe, zum Beispiel leichte Baumwolllaken.

### **Draußen**

- Vermeiden Sie gerade während der heißesten Tageszeit (am Mittag und Nachmittag) den Aufenthalt im Freien sowie körperlich anstrengende Aktivitäten. So schützen Sie sich auch vor hohen Ozonwerten, insbesondere an sonnigen Tagen.
- Verlegen Sie Ihre Aktivitäten (Spaziergehen, Einkaufen, etc.) möglichst in die Morgen- und Abendstunden, wenn die Temperaturen etwas gesunken sind.
- Wenn Sie spazieren gehen, halten Sie sich im Schatten auf und vermeiden Sie die pralle Sonne.
- Lassen Sie Kinder, Ältere, pflege- und betreuungsbedürftige Menschen sowie Haustiere niemals im abgestellten Auto sitzen. Es besteht Lebensgefahr, da sich die Innentemperatur im Auto sehr schnell extrem aufheizen kann!

### **Schutz für die Haut**

- Tragen Sie im Freien weite, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung zum Schutz Ihrer Haut vor UV-Strahlung.



- Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille zum Schutz Ihrer Augen vor UV-Strahlung. Achten Sie auf den Herstellerhinweis zum absoluten UV-Schutz (UV 400) und einen ausreichenden Seitenschutz.
- Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne großzügig mit Sonnencreme ein und erneuern Sie den Schutz regelmäßig.
- Säuglinge gehören nicht in die pralle Sonne. Suchen Sie ihnen einen schattigen Platz und ziehen Sie sie sonnengerecht an. Die Verwendung von Sonnencreme im ersten Lebensjahr sollte wegen der empfindlichen Babyhaut möglichst vermieden werden.
- Kleinkinder sollten im Freien leichte Kleidung und eine luftdurchlässige Kopfbedeckung tragen, sowie regelmäßig und großzügig mit Sonnenschutzcreme eingecremt werden.