

HITZE UND GESUNDHEIT

TIPPS FÜR DIE HEISSEN TAGE



Gesundheitsamt
Frankfurt am Main



Sommer in der Stadt

Eis essen am Main, ins Schwimmbad gehen oder eine Bootstour unternehmen – ein schöner Sommertag kann herrlich sein. Doch manchmal wird zu viel Sonne und Wärme auch zur Belastung und es kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen.

Hohe Außentemperaturen von über 32 Grad bringen den Körper an seine Grenzen. Problematisch wird es besonders dann, wenn diese hohen Temperaturen mehrere Tage lang anhalten und auch die Nächte keine wirkliche Abkühlung mehr bringen. Sinken die nächtlichen Temperaturen nicht unter 20 Grad, spricht man von tropischen Nächten.

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) bezeichnet gefühlte Temperaturen von über 32 Grad als schwere Wärmebelastung. An diesen Tagen und Wochen mit starker Wärmebelastung wird dem Organismus viel abverlangt. Er leistet Schwerstarbeit.

Die hier zusammengestellten Tipps können helfen, gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden und das Wohlbefinden zu steigern.

Wann spricht man von Hitze?

Es gibt keine allgemeingültige Definition von Hitze. Zudem unterscheiden sich die Menschen weltweit sehr darin, wie intensiv sie Hitze erleben und wie stark sie von warmen Temperaturen beeinträchtigt werden.

In Deutschland geht man bei Temperaturen von mehr als 32 Grad von einer starken Wärmebelastung aus. Temperaturen von mehr als 38 Grad werden als extreme Wärmebelastung bezeichnet. Diese Einschätzung geht zurück auf die Warnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD).

Wie funktionieren Hitzewarnungen?

Hitzewarnungen sind eine typische Klimaanpassungsmaßnahme. Infolge des Jahrhundertsommers 2003 in Mitteleuropa wurde in Deutschland ein sogenanntes **Hitzewarnsystem** etabliert.

Der Deutsche Wetterdienst warnt bei zu erwartenden hohen Temperaturen. Das Gesundheitsamt gibt diese Warnungen über Pressemitteilungen und seine Social Media-Kanäle an die Bürgerinnen und Bürger weiter.

Besondere Bereiche wie Krankenhäuser oder Altenpflegeheime werden noch einmal gesondert durch Warnungen des Gesundheitsamtes informiert.



Zu welchen Erkrankungen kann Hitze führen?

Es ist bekannt, dass es durch anhaltend hohe Temperaturen (und / oder bei starker Sonneneinstrahlung) zu gesundheitlichen Problemen kommen kann.

Verstärktes Schwitzen kann zu Flüssigkeitsmangel führen, eine zu intensive Sonneneinstrahlung einen **Sonnenstich** verursachen. Anzeichen für diesen sind unter anderem Kopf- oder Nackenschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Bei Verdacht auf Sonnenstich sollte man die Person an einen schattigen, kühlen Ort bringen, ihren Oberkörper erhöht lagern und Atmung sowie Bewusstsein kontrollieren.

Bei sehr hohen Temperaturen kann es auch zu **Hitzeerschöpfung** und **Hitzschlag** kommen.

Erstere zeigt sich durch Kopfschmerzen, Schwäche, Übelkeit und Kreislaufprobleme bei einer Körpertemperatur unter 40 Grad. Beim Hitzschlag steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad, die Haut ist heiß und trocken, es kann zu Bewusstseinsstörungen kommen.

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich. Bei Verdacht auf Hitzschlag sollte man sofort die **Notrufnummer 112** wählen, die Person ins Kühle bringen, die Kleidung öffnen und versuchen, den Körper abzukühlen (mit Hilfe von Kühlakkus oder feuchten Umschlägen).

Erste-Hilfe- Maßnahmen bei Hitzenotfällen



Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich.

Bei Verdacht auf einen Hitzschlag, fehlender Zustandsbesserung oder sogar Zustandsverschlechterung:

- **Notruf (112)** wählen
- die betroffene Person an einen **kühlen, schattigen Ort** bringen
- die **Kleidung öffnen** beziehungsweise **entfernen**
- den **Körper abkühlen**
(beispielsweise mit Kühlakkus oder feuchten Umschlägen)
- etwas zu **Trinken** anbieten
(Mineralwasser oder Fruchtsaft)

Auch andere gesundheitliche Probleme sind häufig mit anhaltend hohen Temperaturen verbunden. So kann zum Beispiel mit einer Verschlechterung des Zustandes bei Personen gerechnet werden, die bestimmte chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Autoimmunerkrankungen haben, weil dann der Organismus besonders belastet ist.

An Tagen mit hohen Temperaturen versterben mehr Personen als an Tagen mit moderaten Temperaturen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die hohen Temperaturen bereits über mehrere Tage anhalten und es nachts nicht zu einer Abkühlung kommt.



Ausreichend und das Richtige trinken

An heißen Tagen ist es besonders ratsam, mehr zu trinken als gewöhnlich, da der Körper in der Regel mehr Flüssigkeit verliert, beispielsweise durchs Schwitzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt grundsätzlich als Richtwert 1,5 Liter pro Tag zu trinken. Bei Hitze kann der Flüssigkeitsbedarf auf das Drei- bis Vierfache ansteigen.

Am besten sind Wasser aus der Leitung, Mineralwasser, Saftschorlen sowie ungesüßte Frucht- und Kräutertees.

Bei Medikamenteneinnahme oder bei bestimmten Erkrankungen, die den Wasserhaushalt beeinflussen, sollte mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden



Ärztin besprochen werden, wie viel getrunken werden kann, wenn es sehr heiß ist.

Alkohol erweitert die durch die hohen Temperaturen so wieso schon weit gestellten Gefäße noch mehr, das Blut versackt und der Kreislauf leidet. Wenn schon Alkohol, dann erst am kühleren Abend und mit wenig Promille, also Weinschorle oder Radler.

Generell sollten alle Getränke nicht zu kalt getrunken werden. Sehr kalte Getränke können den Kreislauf belasten. Auch heiße Getränke sind eher ungünstig. Sie verstärken das Schwitzen.

Salzverlust bei Hitze ausgleichen

Mineralstoffe / Salze werden durch das Schwitzen vermehrt ausgeschieden. Daher ist es bei längeren Hitzeperioden ratsam, darauf zu achten und ausreichend davon zu sich zu nehmen, zum Beispiel durch Salzstangen, gesalzene Speisen, isotonische Getränke oder natriumhaltiges Mineralwasser.

Personen, die aus medizinischen Gründen, beispielsweise aufgrund einer Erkrankung, nur begrenzt Salz zu sich nehmen dürfen, sollten dies mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen und sich über Alternativen beraten lassen.

Wichtig: Auf besonders gefährdete Menschen achten

Säuglinge und Kleinkinder sind gegenüber der Sonne besonders empfindlich. Es empfiehlt sich, sie vor intensiver Sonneneinstrahlung zu schützen, indem man sich, wenn möglich, in den Mittagsstunden zu Hause oder im Schatten aufhält. Eine leichte Kopfbedeckung und leichte Kleidung schützen beim Aufenthalt im Freien vor UV-Strahlung.

Viele ältere Menschen verlieren das Durstgefühl. Besonders bei ihnen sollte darauf geachtet werden, dass sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Zu beachten ist auch, ob sie Medikamente einnehmen oder Erkrankungen haben, die den Wasserhaushalt beeinflussen.



Bei langen Hitzeperioden sind besonders gefährdet:

- ältere Menschen über 65 Jahre
- Menschen mit körperlichen Erkrankungen (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck etc.)
- Menschen mit bestimmter Medikation
- Schwangere
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen, die im Freien arbeiten
- wohnsitzlose Menschen



Tipps für heiße Tage



An den heißen Tagen sollten Aufenthalte im Freien, insbesondere in den heißesten Stunden des Tages, möglichst vermieden werden. In der Großstadt sind die heißesten Stunden am Tag in der Regel am späten Nachmittag. Insbesondere anstrengende Tätigkeiten (Sport, Gartenarbeiten etc.) im Freien sollten soweit es geht vermieden werden.



Personen, die gezwungen sind im Freien zu arbeiten, sollten die Möglichkeit zur Abkühlung bekommen. Hier ist die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit sehr wichtig.



Der Innenraum sollte möglichst in den kühlen Stunden gelüftet werden (in der Nacht). Tagsüber sollte das Lüften vermieden werden.



Im Sommer können im Autoinnenraum innerhalb kürzester Zeit Temperaturen von 50 Grad oder mehr entstehen. **Niemals jemanden im Auto zurücklassen – auch nicht für kurze Zeit!**

Auch wenn sie die Luft nicht abkühlen, können elektrische Ventilatoren Erleichterung bringen. Besuche in klimatisierten Bereichen wie Museen oder Bibliotheken können helfen.



Abkühlung können auch kalte Fußbäder, nasse Handtücher oder ein kalter Wasserstrahl auf die Innenseite der Handgelenke bringen.



Menschen vertragen große Hitze unterschiedlich gut. Einige leiden und manche Menschen sind bei Hitze gesundheitlich besonders gefährdet. Regelmäßig bei seinen Verwandten, Freunden und Nachbarn nach dem Rechten schauen oder anrufen, um Hilfe anzubieten und ans Trinken zu erinnern, kann helfen.



Möglichst auf synthetische Stoffe wie Nylon oder Polyester verzichten. Sie nehmen den Schweiß auf und kleben am Körper. Wählen Sie an besonders heißen Tagen lieber Stoffe aus Naturfasern (beispielsweise leichte Baumwolle, Seide und Leinen).



Frankfurts kühle Orte

Wo kann man es in Frankfurt auch an heißen Tagen aushalten? Im Stadtwald zum Beispiel, im wohltemperierten Café eines Museums oder auch in einem klimatisierten Einkaufszentrum. Das Gesundheitsamt hat Orte in der Stadt ausfindig gemacht, an denen man an besonders heißen Tagen Abkühlung findet und in einer Online-Karte zusammengestellt.

Für kranke und ältere Menschen und auch für kleine Kinder bedeutet Hitze oftmals eine gesundheitliche Beeinträchtigung. Mit der Kühle-Orte-Karte steht nun allen Frankfurterinnen und Frankfurtern ein praktisches Werkzeug zur Verfügung, mit dessen Hilfe sie besser durch heiße Sommertage kommen. Denn an denen machen schon geringfügig niedrigere Temperaturen, wie sie etwa in einem Park mit altem Baumbestand herrschen, einen beträchtlichen Unterschied fürs eigene Wohlbefinden aus.

Die Stadt Frankfurt befasst sich seit Längerem mit Klimaschutz- und Klimaanpassungsmaßnahmen. Die Idee, kühle Orte zu definieren, die die Bürgerinnen und Bürger bei Hitze aufsuchen können, entstand als Projekt im Rahmen dieser Maßnahmen im Gesundheitsamt.

Der QR-Code leitet Sie zu einer Übersicht über Frankfurts kühle Orte im Internet (frankfurt.de/kuehle-orte).

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Auszug daraus: verschiedene kühle Anlaufpunkte in der Innenstadt. Diesen Innenstadtplan stellt das Gesundheitsamt auch im praktischen Mini-Format für die Hosen- oder Handtasche zur Verfügung, er liegt unter anderem in der Bürgerberatung und in den Bürgerämtern aus.

Nützliche Tipps gibt es auch auf Social Media



www.frankfurt.de/gesundheitsamt-fan

Alle kühlen Orte in Frankfurt:

www.frankfurt.de/kuehle-orte oder hier scannen

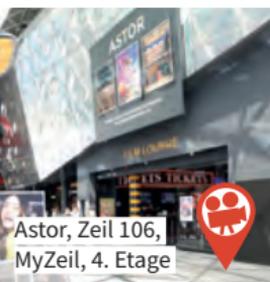




KÜHLE FRANKFURTS



MyZeil, Zeil 106



Astor, Zeil 106,
MyZeil, 4. Etage



Historisches
Museum, Saalhof 1



Schillerpassage
Rahmhofstr. 13



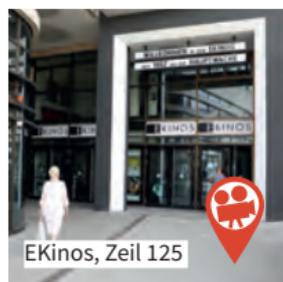
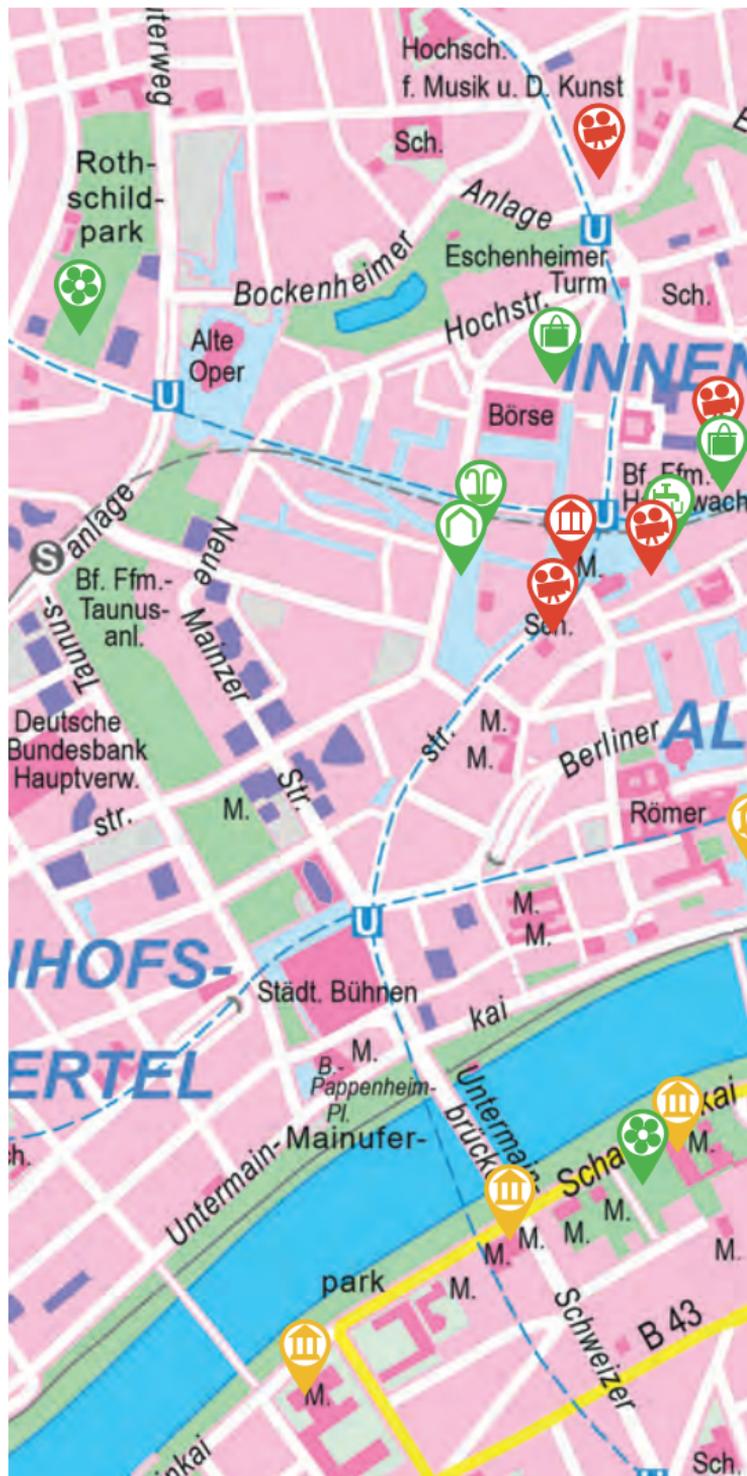
Cinema
Roßmarkt 17



Springbrunnen
Rathenauplatz



Junges Museum,
Saalhof 1



Ekinos, Zeil 125



Deutsches Film-
museum, Schau-
mainkai 41

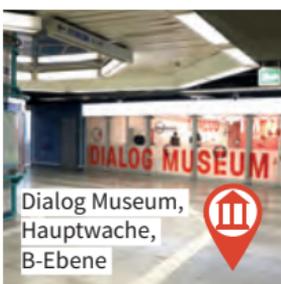
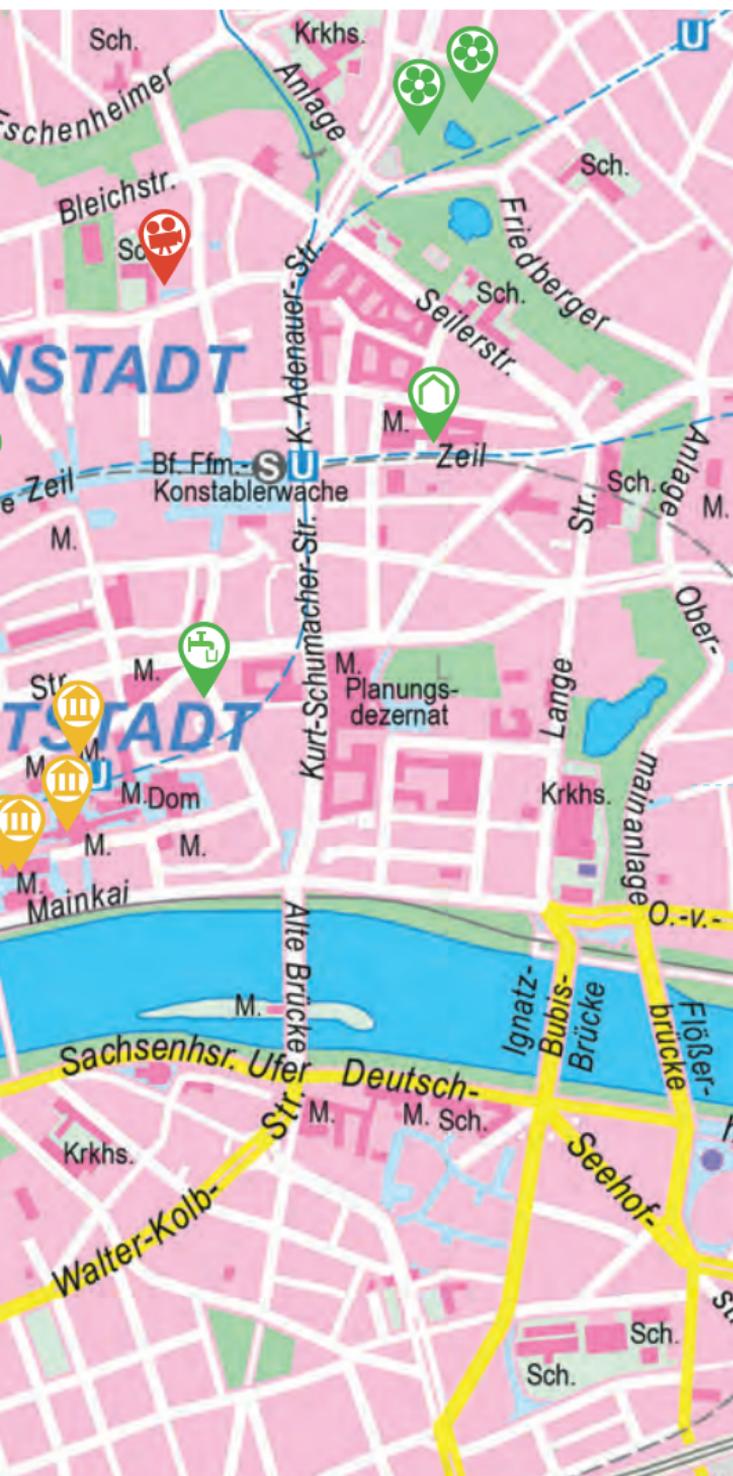


Löwenbrunn
Fahrgasse 2

ORTE IN INNENSTADT



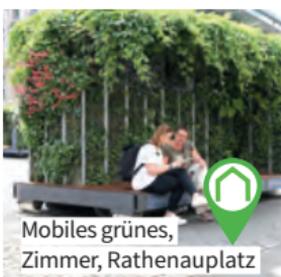
Trinkbrunnen,
Liebfrauenstr. 5



Dialog Museum,
Hauptwache,
B-Ebene



Struwelpeter
Museum, Hinter
dem Lämmchen 2-4



Mobiles grünes,
Zimmer, Rathenauplatz



Eldorado,
Schäfergasse 29



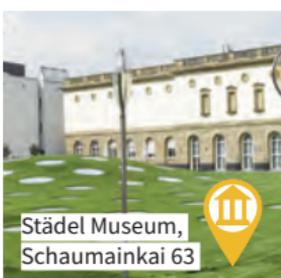
Schirn Kunsthalle,
Römerberg



Museum für ange-
wandte Kunst,
Schaumainkai 17



CineStar Metro-
polis, Eschen-
heimer Anlage 40



Städtel Museum,
Schaumainkai 63





So erreichen Sie uns:

STADT  FRANKFURT AM MAIN

Gesundheitsamt
Hygiene und Umwelt
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main

www.gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de

Herausgeber: Gesundheitsamt | Stadt Frankfurt am Main
Breite Gasse 28 | 60313 Frankfurt am Main
Foto Titel: Stadt Frankfurt am Main, Grünflächenamt
Fotos Seite 14 (von oben nach unten): K.-U. Häßler - |
Thanumporn - | Lassedesignen - | hedgehog94 - stock.adobe.com
Fotos Seite 15 (von oben nach unten): Paolese - | ARochau - |
New Africa - | mrcats - stock.adobe.com
© 2023 Stadt Frankfurt am Main, alle Rechte vorbehalten