

Quelle:

[www.lazarus.at/2023/07/02/deutschland-stellt-einen-nationalen-hitzeschutzplan-voer-fuenf-praktische-tipps-gegen-hitze-kommen-aus-tirol](http://www.lazarus.at/2023/07/02/deutschland-stellt-einen-nationalen-hitzeschutzplan-voer-fuenf-praktische-tipps-gegen-hitze-kommen-aus-tirol)

## Deutschland stellt einen nationalen Hitzeschutzplan vor - Fünf praktische Tipps gegen Hitze kommen aus Tirol

☒ Während der deutsche Bundesgesundheitsminister Dr. Karl Lauterbach noch Expertengespräche zum Hitzeschutz führt, handelt das Land Tirol gemeinsam mit den Tirol-Kliniken bereits jetzt mit einer breiten Info-Kampagne.

Als erstes Angebot Lauterbachs ist jetzt ein Portal online gegangen, bei dem sich Kommunen über Hitzeschutz-Maßnahmen informieren können. Denn: In den vergangenen Jahren seien Tausende Menschen alljährlich an Hitze gestorben – nicht nur ältere Menschen, sondern etwa auch Schwangere, chronisch Kranke oder Obdachlose. Möglich seien etwa Warnungen vor Beginn von Hitzewellen via Radio, TV oder Benachrichtigungen per Handy – aber auch die Option, Menschen direkt über Pflegedienste anzusprechen.

### Hitzeschutz in Pflegeeinrichtungen verstärken



Besserer Hitzeschutz in stationären Pflegeeinrichtungen ist ein Gebot der Stunde. Ältere, oft multimorbide Menschen sowie auch die dort Beschäftigten sind

hiervon besonders betroffen. Präventive Maßnahmenpläne zum Hitzeschutz der Bewohner\*innen sind - ganz zum Unterschied etwa zu gesetzlich vorgeschriebenen Brandschutzplänen - vielerorts in den Heimen (noch) nicht vorhanden. Auch das innerbetriebliche Gesundheitsmanagement soll Pflegekräfte verstärkt für das Thema Hitzeschutz und den Schutz der eigenen Gesundheit sensibilisieren. An- und Zugehörige sollten ebenso entsprechend informiert und beraten werden.

## **Tirol-Kampagne: Fünf praktische Tipps gegen Hitze**

Gemeinsame mit den Tirol Kliniken startete jetzt die Hitzeschutz-Kampagne des Landes Tirol (Bild) - diese soll das Bewusstsein für richtiges Verhalten während Hitzeperioden fördern. Denn Hitzewellen sind auch hierzulande keine Ausnahmeerscheinung mehr. Länger andauernde Hitzeperioden können körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen.

Als Hitzewelle wird meist eine Serie von zumindest drei aufeinanderfolgenden Tagen über 30 Grad definiert. Dadurch geben die Bäume und Pflanzen weniger Wasser ab und kühlen nicht mehr. Die Zahl der Hitzetage hat sich in Österreich in den vergangenen Jahrzehnten vervielfacht. Extreme Hitze wirkt sich auf den gesamten Organismus aus und belastet vor allem Lunge, Herz und Nieren. Menschen über 65 Jahre, Personen mit Vorerkrankungen, Säuglinge und Kinder, Schwangere, Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Übergewicht, Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten sowie Personen, die Unterstützung benötigen und alleine leben, sind für hitzebedingte Gesundheitsprobleme besonders gefährdet. „Hohe Temperaturen und Hitzewellen können bestehende Erkrankungen verschlimmern und zu Hitzeerschöpfung, Dehydrierung und Hitzschlag führen.

Durch langanhaltende Hitze steigt auch das Risiko für Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem nimmt durch die erhöhte UV-Strahlung die Gefahr von Augen- und Hauterkrankungen wie Hautkrebs zu. Bei chronischen Erkrankungen wie Herzinsuffizienz wird deshalb bei extremen Hitzewellen empfohlen, sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Ein ausreichender Sonnenschutz und eine regelmäßige Kontrolle von Muttermalen hilft, das Risiko

von Hauterkrankungen zu minimieren.

## **„Einen kühlen Kopf bewahren“**

So lautet der Titel der gemeinsamen Kampagne. Diese ist Bestandteil eines umfassenden Hitzeschutzplans der tirol kliniken, der sowohl die Mitarbeitenden als auch die anvertrauten Patient\*innen vor gesundheitlicher Gefährdung schützen soll. Darüber hinaus werden auch geeignete Maßnahmen zur nachhaltigen Entwicklung der tirol kliniken künftig eine wesentliche Rolle spielen: So wird bei zukünftigen Bau- und Sanierungsvorhaben der Hitzeschutz bereits bei der Planung mitgedacht, wie etwa mit Sonnenschutzkonzepten sowie Bepflanzungen mit Fassaden- und Dachbegrünungen.

## **Fünf einfache Tipps gegen Hitze**

# Einen kühlen Kopf bewahren

## 5 praktische Tipps gegen Hitze

Länger andauernde Hitzeperioden können körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Einfache Maßnahmen helfen Ihnen dabei, die heißen Tage gut zu bewältigen.

# 1.

### Gesunder Wasserhaushalt

- **Ausreichend trinken:** Mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit täglich
- **Regelmäßig trinken:** Gleichmäßig über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr
- **Abwechslungsreich trinken:** Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte abwechseln



# 2.

### Leichter Sommerpeisepan

- **Fruchtig frisch:** Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- **Locker leicht:** Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen



# 5.

### Erste Hilfe im Ernstfall

- **Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne:** Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz
- **Lockern Sie Ihre Kleidung** oder entfernen Sie beengende Kleidungsstücke
- **Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern:** Kopf, Nacken, Hände und Füße
- **Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit:** Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser. Vorsicht: Dies gilt nicht bei Bewusstseins-eintrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!



# 3.

### Kurzfristige Kühlung

- **Kühlen:** Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße
- **Duschen:** Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf
- **Sprayen:** Kühlende Wassersprays schaffen Erleichterung



# 4.

### Vorsicht statt Nachsicht

- **bleiben Sie aufmerksam:** Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.
- **Denken Sie daran:** Symptome können auch deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten.
- **Lagern Sie richtig:** Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



### Weitere hilfreiche Tipps gegen Hitze

- Halten Sie sich im Schatten oder in klimatisierten Gebäuden auf
- Erledigen Sie unvermeidbare Aktivitäten möglichst am Morgen
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung und schützen Sie sich mit Sonnenschutz (Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Informieren Sie sich in den lokalen Nachrichten über die aktuelle Wetterlage und Wettervorhersagen



**[> zur Vergrößerung hier klicken - Plakat Hitzeschutz\\_Tirol\\_2023](#)**

Während länger andauernden Hitzewellen kann es schneller zu einer Dehydrierung des Körpers durch verstärktes Schwitzen kommen. An heißen Tagen steigt daher auch der Wasserbedarf auf mindestens zwei Liter täglich. Zudem sollte auch in der Ernährung vermehrt auf eine leicht verdauliche Kost geachtet werden. Schwindelgefühle, Herzrasen oder Schwächegefühl sind erste Anzeichen für einen Flüssigkeitsengpass im Körper. An heißen Tagen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ausschlaggebend, damit Herzkreislauferkrankungen abgewendet und wichtige Stoffwechselprozesse aufrecht erhalten bleiben.

Weitere Informationen zu Hitzewellen, Hitzeschutz und der Kampagne finden Sie auf [www.tirol.gv.at/hitze](http://www.tirol.gv.at/hitze)