

5 Tipps für heiße Tage

Wenn es sehr heiß ist und auch in der Nacht kaum abkühlt, ist das enorm belastend für unseren Körper. Vor allem ältere Menschen, Säuglinge, Kleinkinder, chronisch Kranke und Obdachlose sind gefährdet. Hitze macht auch all denen besonders zu schaffen, die körperlich schwer arbeiten oder intensiv Sport betreiben. Deshalb haben wir ein paar Grundregeln für Sie zusammengestellt, die Sie in Tagen akuter Hitzebelastung beachten können:

- **Viel trinken, auch wenn Sie noch nicht durstig sind**

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn man bereits viel Flüssigkeit verloren hat. Trinken Sie bei Hitze öfter und mehr als üblich! Neben Wasser sind auch Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte gute Durstlöcher. Vermeiden Sie koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.

- **Aufenthalt im Freien vermeiden**

Vermeiden Sie nach Möglichkeit den Aufenthalt im Freien – vor allem in der heißesten Zeit des Tages. Nutzen Sie die kühleren Morgen- oder Abendstunden für Einkauf oder Sport. Machen Sie Pausen! Bewegen Sie sich nach Möglichkeit im Schatten, benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie eine leichte Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.

Richtiges Verhalten bei großer Hitze

- Viel trinken, auch wenn Sie noch nicht durstig sind

- Aufenthalt im Freien vermeiden

- Den Körper erfrischen

- Die eigenen vier Wände kühl halten

- Für andere sorgen

- Weite, helle und atmungsaktive Kleidung tragen

- Kühle Orte aufsuchen

- Leichte Kost essen

- Weder Menschen noch Tiere in geparkten Autos lassen

- Bei Hitze-Notfällen bitte Erste Hilfe leisten

Impressum: Herausgeber: Yakult Österreich GmbH



Yakult COOL BLEIBEN TROTZ HITZE

5 Tipps für heiße Tage



in Kooperation mit



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.
www.wrkk.at



• **Den Körper erfrischen**
Eine kühle (keine „kalte“) Dusche, ein Bad oder kalte Umschläge, kühle Unterarm- und Fußbäder wirken erfrischend - am besten mehrmals täglich. Ältere Menschen schwitzen weniger als Kinder und jüngere Erwachsene; ihre Körpertemperatur wird daher nicht ausreichend reguliert. Besprühen Sie Ihre Haut mit Wasser aus einem Pumpzerstäuber und trocknen Sie sich nicht ab – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.

• **Die eigenen vier Wände kühlen**

Am frühen Morgen oder späten Abend die Wohnung gut durchlüften, Fenster nach Möglichkeit nachts offenhalten! Schließen Sie Fensterläden, Jalousien oder Vorhänge, um ein Aufheizen der Räume zu vermeiden.

• **Für andere sorgen**

Achten Sie auf ihre Nachbarn, Freunde und Familienangehörigen, besonders wenn sie zu einer der Risikogruppen zählen. Vielleicht können Sie den Einkauf für Ihre älteren NachbarInnen erledigen? Rufen Sie Verwandte und Freunde an und fragen Sie nach, wie es ihnen geht.

Essen an Hitzetagen: Kühlende Speisen und kleine Portionen bevorzugen

Obst- und Gemüse mit hohem Wasseranteil versorgt den Körper zusätzlich mit Flüssigkeit und wirkt erfrischend. Generell sollte heiße und fettige Kost besonders an Hitzetagen vermieden werden. Diese belastet Körper und Darm. Bevorzugen Sie außerdem mehrere kleinere Portionen und nehmen Sie das Abendessen mindestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen zu sich. Die optimale Energieversorgung mit wichtigen Makronährstoffen (Kohlenhydrate und Eiweiß) kann z.B. durch einen mediterranen Nudelsalat mit Thunfisch und Grillgemüse gewährleistet werden. Gerade der Sommer bietet eine sehr breite Auswahl an frischem Obst und Gemüse. Werden Sie kreativ. Neben sommerlichen Obst- und Gemüsegerichten (Gemüsekaltschalen, Mozzarella-Caprese, Obstsalate, ...), können vor allem fermentierte

Milchprodukte wie z.B. Joghurt und Buttermilch nahrhaft und mit ihrem frischen Geschmack ein guter Ausgleich an heißen Sommertagen sein.



So helfen Sie bei Hitze-Notfällen



Zeichen von Hitzschlag, „Sonnenstich“, Hitzeerschöpfung oder Hitzekollaps können Kopfschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Fieber, Schwindel, Schüttelfrost und großer Durst oder ein hochroter Kopf sein. Das sollten Sie tun:

- Person in den Schatten bringen
- für Ruhe sorgen
- beengende Kleidung öffnen und möglichst frische Luft zuführen
- kalte Umschläge auf die Stirn legen
- nur bei vorhandenem Bewusstsein Wasser zu trinken geben
- bei vorhandenem Bewusstsein den Oberkörper erhöht lagern
- Wenn sich der Zustand des Hitzeopfers nicht bessert, dann wählen Sie bitte Notruf 144