

## Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihre Ärzt\*in oder Ihr Praxisteam. Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:

## Hitzewellen treffen uns immer häufiger

Heiße Sommertage mit Temperaturen von über 30 °C und Nächte, in denen die Temperatur nicht unter 20 °C fällt, treffen Deutschland immer stärker. Diese Hitzewellen sind nicht nur sehr unangenehm, sie können sogar gefährlich werden.

Besonders Menschen mit Vorerkrankungen oder körperlichen Einschränkungen können betroffen sein. Wichtig ist, sich mit geeigneten Maßnahmen vor Hitze zu schützen und die Zeichen einer Überhitzung zu erkennen.



MVZ Labor Limbach Berlin  
Arosener Allee 84  
13407 Berlin  
[www.mvz-labor-berlin.de](http://www.mvz-labor-berlin.de)

LIMBACH GRUPPE

## Hilfe bei Hitze

Schützen Sie sich mit den richtigen Maßnahmen



## Wer leidet besonders unter der Hitze?

Besonders Menschen mit Vorerkrankungen sind durch Hitze gefährdet. Hierzu zählen zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische Erkrankungen oder Diabetes mellitus.

Auch die Einnahme mancher Medikamente kann die Fähigkeit des Körpers zur Temperaturregulation beeinflussen. Wenn Sie verschiedene Medikamente einnehmen oder sich unsicher sind, sprechen Sie Ihre Ärzt\*in auf die Überprüfung Ihres Medikamentenplans an.

## Zeichen einer Überhitzung

Sie erkennen eine überhitzte Person an trockener und heißer Haut in Kombination mit Desorientierung oder Verwirrtheit. Außerdem können Muskelkrämpfe auftreten, die durch übermäßiges Schwitzen entstehen.



Wenn Sie bei einer Person eine Überhitzung vermuten, rufen Sie einen Krankenwagen und bringen Sie die Person an einen ruhigen Ort im Schatten oder in einen kühlen Raum.

## Wie kann ich mich vor der Hitze schützen?

Es gibt einfache Maßnahmen, die Sie vor der Hitze schützen:



Vermeiden Sie besonders tagsüber körperliche Anstrengung und verschieben Sie Aktivitäten nach Möglichkeit auf die frühen Morgenstunden oder den Abend.



Halten Sie sich überwiegend im Schatten auf.



Tragen Sie leichte, lockere Kleidung sowie eine zusätzliche Kopfbedeckung.



Nutzen Sie nachts eine dünne Bettdecke, leichte Schlafkleidung und eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche.



Kühlen Sie sich mit kalten Fußbädern oder Duschen ab.

## Die richtige Ernährung hilft

Vermeiden Sie **Alkohol, Zucker** und **Koffein**.



**Ausreichend trinken** hilft, mind. 1,5 – 2 Liter am Tag.

**TIPP** Trinkplan erstellen

Es ist ratsam, **kleinere** und dafür **häufigere Mahlzeiten** als gewöhnlich zu sich zu nehmen.

**Essen** Sie viel **wasserreiches Obst** und **Gemüse**, wie z. B. Melone, Gurke oder Tomate.



## Wie halte ich meine Wohnung kühl?

Wenn ein warmer Tag bevorsteht, sollten Sie die Fenster nur früh morgens und nachts öffnen, um frische Luft hineinzulassen. Tagsüber dunkeln Sie die Wohnung am besten durch Vorhänge oder Rollos ab. Elektronische Geräte können Hitze ausstrahlen und werden daher besser ausgeschaltet, wenn sie nicht in Benutzung sind.

