

## Einleitung:

Mit den wunderschönen, sonnigen Tagen kann es auch sehr heiss werden. Doch wie gehen wir am besten mit der grossen Hitze um? Hier sind einige Tipps, um cool zu bleiben und die heissen Tage angenehm zu überstehen.

## Allgemeine Sicherheitstipps:

- Viel Trinken, auch unterwegs (nicht eiskalte Getränke)
- Auf Kaffee, Süssgetränke und Alkohol verzichten
- Leichte und kühle Kost
- Genügend Salz zu sich nehmen, z. B. lauwarme Bouillon trinken
- Kühlende Fuss- und Handbäder
- Körperliche Aktivitäten über Mittag vermeiden, besser am frühen Morgen oder abends ausüben
- Helle, lockere Kleidung aus Leinen oder Baumwolle tragen
- Lange Haare zusammenbinden
- Kopfbedeckung und Sonnenschutz tragen
- Ältere Personen sollten während ca. 11 und 18 Uhr nicht nach draussen oder nur mit Begleitung
- Wärmeempfindliche Medikamente richtig lagern
- Bevor man ins heisse Auto steigt, kurz lüften
- Hitzewarnungen des Bundes beachten
- **Keine Kinder oder Tiere im Auto lassen!**

## Zuhause oder am Arbeitsplatz:

- Am Morgen oder in der Nacht lüften, danach Fenster tagsüber geschlossen halten
- Fensterläden, Jalousien oder Vorhänge schliessen
- Unbenutzte Elektrogeräte ausschalten, die produzieren zusätzlich Wärme
- Ventilatoren einschalten: Sorgen für Bewegung der Luft
- Feuchte Tücher aufhängen: der Trocknungsvorgang entzieht der Luft Wärme, die feuchte Luft sollte jedoch entweichen können
- Eine «Kälteflasche» mit ins Bett nehmen
- Teppiche und dicke Decken versorgen
- Lauwarm Duschen: Nach einer kalten Dusche heizt der Körper nochmals auf
- Zimmerpflanzen sorgen für ein angenehmes Raumklima



Bildquelle: <https://www.pexels.com/de-de/foto/person-frau-gesicht-hubsch-2651403/>

## Vorsicht Hitzschlag:

Bei einem Hitzschlag kann der Körper seine Temperatur nicht mehr regulieren. So kann die Körpertemperatur über 40 °C ansteigen. Dabei ist die Haut heiss, gerötet und mitunter trocken. Trotz der Hitze kann die Schweissabsonderung ausbleiben.

## Mögliche Symptome Hitzschlag:

- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, mangelhafte Koordination
- Schwäche und Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Undeutliche Sprache
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Kein oder kalter Schweiß
- Erhöhter Puls
- Anfangs gerötetes, trockenes Gesicht, später blass und fahl

## Sofortmassnahmen:

- Ärztliche Hilfe holen: Notruf 144
- Eintauchen in kaltes Wasser
- Den Kopf mit feuchten, kühlen Tüchern oder Kältekompressen kühlen
- Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Person auf den Boden legen, Kopf und Oberkörper leicht erhöhen

## Quellen:

<https://hausinfo.ch/de/wohnen/wohnen-leben/angenehmes-raumklima/tipps-sommerhitzte.html>  
<https://www.powernewz.ch/2023/tipps-wohnung-kuehlen/>  
<https://www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/gesundheitsversorgung/public-health/hitze/hitze-tipps.html>  
<https://www.helsana.ch/de/blog/koerper/koerperwissen/tipps-gegen-hitze.html>  
<https://www.msmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/hitzschlag>