

Informationen
und Tipps
für die Bevölkerung



WIESBADEN

LANDESHAUPTSTADT

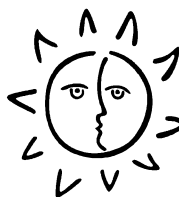
Gesundheitsamt
(Stand: Juli 2004)

Hitzewarnsystem in Hessen

Wann erfolgt eine Hitzewarnung?

Bei zu erwartender Überschreitung einer "Gefühlten Temperatur", die eine starke Wärmebelastung bedeutet, gibt der Deutsche Wetterdienst (DWD) eine direkte Warnung an das Hessische Sozialministerium. Diese Informationen werden auch dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt.

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,



jeder leidet bei anhaltend großer Hitze, jeder schwitzt
besonders gefährdet sind dann jedoch

- ☼ Säuglinge und Kleinkinder
- ☼ Ältere Menschen
- ☼ Menschen mit chronischen Erkrankungen

auf sie muss besonders geachtet werden!

Hier einige praktische Tipps

-Viel zu Trinken an heißen Tagen ist allen anzuraten:

Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees von Zimmertemperatur sind genau das Richtige, 2-3 Liter pro Tag sollten es schon werden.

Getränke aus dem Eisschrank, Eiswürfel zusätzlich, regen paradoxerweise die Wärmebildung im Körperinnern noch an und sind somit nicht unbedingt gesundheitsfördernd.

Auch auf stark gesüßte koffein- und alkoholhaltige Getränke sollte man lieber verzichten (auch die beliebten Eistees), sie regen die Flüssigkeitsausscheidung stark an und belasten damit die Kreislaufsituation zusätzlich.

- Mineralien und Salze gehen beim Schwitzen verloren und müssen ersetzt werden, Salzknabbereien, gewürzte Gurkenscheiben, Dickmilch mit Schnittlauch + Salz oder ein Zaziki bewähren sich hier.

-Gemüsesüppchen von Tomate, Gurke, Zucchini, nach Art der berühmten mediterranen „Gazpacho“, lauwarm, auch mal zwischendurch, ist ein wertvoller Beitrag zur richtigen Mineralreichen Ernährung wenn sich bei uns auch einmal Mittelmeer-Temperaturen eingestellt haben.

-Frische Salate nach Sommerrezepten sind eine ideale Hauptmahlzeit.

-Fruchtige Zwischenmahlzeiten wie frische Melone und Ananas ergänzen nicht nur Flüssigkeit sondern liefern gleichzeitig erforderliche Vitamine und Spurenelemente.

Raumklima verbessern– auch ohne Klimaanlage

Jalousien und Rollläden herunterlassen um die Sonneneinstrahlung zu vermindern

Jalousien sollten möglichst außen liegen, das wehrt die Wärmestrahlung ab bevor sie das Fensterglas erwärmen.

Lüften nur morgens und spät abends - beim Lüften möglichst Durchzug herstellen.

Ventilatoren mit Vorsicht einsetzen, nicht jeder verträgt die Zugluft - Erkältungsgefahr!

Feuchte Tücher nachts vor die geöffneten Fenster hängen

Wärmeabstrahlende Elektrogeräte abschalten. (PC, Monitor, jede Glühlampe strahlt Wärme ab und lässt das Thermometer steigen – Energiesparlampen heizen weniger!).



Wasser- Wellness- und was sonst noch gut tut

- Handgelenke mit kühlem Wasser erfrischen
- eine feuchte Kompresse auf Stirn oder Nacken
- eine Gel-Maske (Migräne) aus dem Kühlschrank auf die Augenpartie legen
- lauwarm Duschen – nicht eiskalt (das Zusammenziehen der Gefäße führt zu Wärmestau)
- lauwarmes Fußbad mit angenehmem Duft
- Schläfen, Hals und Region hinter den Ohren mit „Kölnisch Wasser“, Eisstift oder ähnlichem betupfen.
- Einreibungen mit Franzbranntwein (Rücken/ Beine)
- Einreibungen der Füße mit Fußbalsam (aus dem Kühlschrank)
- Thermalwasserspray (Gesicht, Arme, Dekolleté)

Leichte Kleidung aus Naturfaser tragen

Sonnenhut oder andere geeignete Kopfbedeckung, am besten aus Leinen, hält bis 90% der UV-Strahlen ab.

Sonnenschutz für die Haut, wenn man sich im Freien aufhält

Möglichst den Aufenthalt im Freien auf Morgen- und Abendstunden beschränken.

Schatten aufsuchen

Klimatisierte Aufenthaltsorte z.B. Bibliotheken oder Geschäfte mit Klimaanlage aufsuchen.

Einkäufe, Erledigungen etc. sollten am Tagesanfang stattfinden (bevor es richtig heiß wird!).

Warnhinweise!!!!!!!

- Lassen Sie Niemand in einem geschlossenen geparkten Auto zurück.
- Sprechen Sie Ihren Hausarzt auf Besonderheiten in der Versorgung eines erkrankten oder behinderten Angehörigen an:
Auch die maximal erlaubte Trinkmenge bei Hitze für Nieren- oder Herzranke erfragen.
- Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchschmerzen, ungewohnte Unruhe- und Verwirrheitszustände sind Hinweise auf ernstzunehmende Hitzefolgen

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Sommer mit Wohlbefinden und Gesundheit !

Ihr Gesundheitsamt

Dr. med. Jessolat
0611 / 31-3686

Dotzheimer Straße 38/40, 65185 Wiesbaden

Dr. med. Wendel
0611 / 31 3313

Dotzheimer Straße 38/40, 65185 Wiesbaden

gesundheitsamt@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de