



Tipps für die häuslichen Pflege älterer Menschen:

- Erstellen Sie einen Trinkplan.
- Stellen Sie die Tagesmenge an Getränken sichtbar bereit.
- Kühlende Waschungen und Einreibungen können hilfreich sein.
- Sorgen Sie für kühle Zimmer.
- Vermeiden Sie größere Aktivitäten.
- Regelmäßige Gewichtskontrollen können auf Flüssigkeitsverluste aufmerksam machen.
- Beobachten Sie Verhalten, Gesichtsfarbe und weitere Symptome

Symptome bei Hitzebeschwerden

- stark gerötetes Gesicht
- Kopfschmerzen
- Kreislaufbeschwerden
- trockene Haut und Schleimhaut
- Erschöpfungs- und Schwächegefühl



Herausgeber:

**Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit**
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
Telefon: 09131 764-0, Telefax: 09131 764-102
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Internet: www.lgl.bayern.de
Bildnachweis: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit,
Stand: August 2010

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird um Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars gebeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

**Sommerhitze:
So schützen Sie Ihre
Gesundheit bei
hohen Temperaturen**



Sommerhitze – eine Gefahr?

Wenn sich der Sommer von seiner besten Seite zeigt, fühlen wir uns wohl. Der Sonnenschein hebt unsere Stimmung und tut unserem Körper gut. Trotz dieser positiven Wirkung ist es wichtig, auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten. An besonders heißen Tagen sollten Sie auch Ihre Ernährung und die Organisation Ihres Alltags anpassen.

Bedeutung von Flüssigkeit für den Körper

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist der menschliche Körper nur eingeschränkt in der Lage, den Alltagsanforderungen standzuhalten. In Hitzeperioden und bei großer körperlicher Anstrengung schwitzt der Körper vermehrt. Die Ausscheidung von Flüssigkeit und Mineralstoffen nimmt zu. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher äußerst wichtig. Trinken Sie 1,5 - 2 Liter an normalen Tagen und zusätzlich 1 - 2 Liter mineralstoffhaltige Getränke an heißen Tagen.



Besonders gefährdete Personen

Manche Personen haben einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf oder verspüren kaum Durst.

- Säuglinge und Kinder bis 4 Jahre
- Menschen ab 65 Jahren
- pflegebedürftige Menschen
- Menschen mit Übergewicht
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit fieberhaften Erkrankungen
- Menschen mit Demenz
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen (z. B. Antidepressiva, Schlafmittel)
- Menschen, die Alkohol und Drogen konsumieren



So überstehen Sie die Hitze

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten in der prallen Sonne.
- Tragen Sie in der Sonne eine Kopfbedeckung.
- Schlafen Sie mit leichter Bettwäsche, wenigen Kissen und nur einem Laken als Zudecke.
- Halten Sie Ihre Wohnung, besonders das Schlafzimmer, möglichst kühl. Lüften Sie morgens und abends. Verdunkeln Sie Räume tagsüber.
- Achten Sie auf bequeme und luftige Kleidung.
- Wenn möglich, halten Sie eine Mittagsruhe.
- Nehmen Sie leichte Kost (Obst, Salate, Gemüse) zu sich.
- Medikamente können die Anpassung Ihres Körpers auf Hitze beeinflussen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.

