

1. Ausreichend trinken und wasserreiche Lebensmittel zu sich nehmen

- Versorgen Sie sich stets mit genug Flüssigkeit und erinnern Sie sich selbst aktiv daran zu trinken – zu Hause und unterwegs. Trinken Sie auch, wenn Sie das Gefühl haben, nicht durstig zu sein.
- Besprechen Sie Ihren persönlichen Bedarf an Flüssigkeit mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Bei Vorerkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten kann Ihr Flüssigkeitsbedarf variieren.
- Verschaffen Sie sich mit Hilfe eines Trinkplanes einen Überblick darüber, was Sie am Tag getrunken haben.
- Geeignete Getränke sind mineralreiches Tafelwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee, verdünnte Säfte oder leichte Brühe. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein, damit Ihr Kreislauf gut damit zurechtkommt.
- Geeignete Lebensmittel sind Wassermelonen, Grapefruits, Äpfel, Pfirsiche, Eisbergsalat, Chinakohl, Tomaten, Zucchini, Gurken. Sie versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralien und zusätzlicher Flüssigkeit. Es empfiehlt sich, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

2. Sich vor zu viel Sonne und Überanstrengung schützen

- Die Wirkung der Sonne ist zur Mittagszeit höher als am Morgen oder Abend.
- Informieren Sie sich über den UV-Index und die vorausgerechneten Temperaturen, wenn Sie Aktivitäten im Freien planen – zum Beispiel beim Wetterdienst in der Zeitung, im Radio, im Fernsehen, im Internet oder per App. Beachten Sie bei Aktivitäten am Gewässer oder bei Sand, wie etwa am Spielplatz, dass die dortige UV-Belastung durch Reflexion höher sein kann, als vom UV-Index angegeben ist.
- Verlagern Sie Ihre körperlichen Aktivitäten und Gartenarbeiten am besten auf den frühen Morgen oder Abend. Für größere Einkäufe können Sie Ihre Familie, die Nachbarschaft oder Freunde um Hilfe bitten.
- Planen Sie gelegentliche Ruhepausen ein und kühlen Ihren Körper ab, beispielsweise mit Fußbädern, kühlenden Waschungen oder Einreibungen – insbesondere vor dem Schlafengehen.

3. Auf angepassten Hautschutz achten und geeignete Kleidung tragen

- In den Sommermonaten bietet es sich an, helle, luftige und nicht zu enganliegende Kleidung zu tragen.
- Tragen Sie bei Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung, die auch Ohren und Nacken schützt, sowie Schuhe, welche den Fußrücken Ihrer Füße bedecken.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille vor Schädigungen durch UV-Strahlung und cremen Sie großzügig Ihre unbedeckte Haut zum Schutz vor Sonnenbrand ein.
- Cremen Sie sich eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien reichlich mit Sonnenschutzcreme ein und cremen Sie mehrmals täglich nach. Auch nach einem Aufenthalt im Wasser sollten Sie sich erneut mit einem Sonnenschutz eincremen, um die Schutzwirkung zu erhalten.

4. Wohnräume kühl halten

- Frische Luft kommt am besten früh morgens durch ausgiebiges Lüften in die Wohnräume. Hilfreich können auch Ventilatoren und Klimaanlage sein.
- Dunkeln Sie Ihre Räume über Tag möglichst ab, um die Raumtemperatur niedrig zu halten. Das Aufhängen von feuchten Tüchern im Raum und die Begrünung mit Zimmerpflanzen kann ebenfalls hilfreich sein.
- Für einen angenehmen Schlaf reicht meistens ein leichtes Laken als Zudecke in der Nacht aus.

5. Menschenansammlungen vermeiden

- Bei hohen Außentemperaturen kann sich die Luft an Orten, wie in Bus und Bahn oder in Lokalen und Geschäften, schnell aufheizen und verbrauchen, wenn sich viele Menschen darin ansammeln. Dies kann für den Kreislauf eine Belastung darstellen. Suchen Sie zu Ihrem Schutz solche Orte nur auf, wenn es nötig ist und nicht während der Mittagshitze.

Auf dem richtigen Weg.

5 Tipps der Fachkräfte Gemeindeschwester^{plus} zum Umgang mit Hitze.



GEMEINESCHWESTER^{plus}



Kreisverwaltung Südliche Weinstraße

Um gesund durch den Sommer zu kommen und diesen auch bei hohen Temperaturen genießen zu können, haben Ihnen die Fachkräfte Gemeindeschwester^{plus} fünf Tipps zum Umgang mit Hitze zusammengestellt. Es liegt ihnen am Herzen, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit zu erhalten und wenn möglich zu verbessern.

Bei Fragen stehen Ihnen die Fachkräfte Gemeindeschwester^{plus} gerne zur Verfügung:

Bettina Heim – Ihre Fachkraft Gemeindeschwester^{plus} in Edenkoben und Herxheim

Telefon: 06341 940 659
E-Mail: bettina.heim@suedliche-weinstrasse.de
Montag bis Mittwoch: 8 bis 16 Uhr
Donnerstag: 8 bis 12 Uhr

**Nadja Hieb – Ihre Fachkraft Gemeindeschwester^{plus}
in Bad Bergzabern und Offenbach an der Queich**

Telefon: 06341 940 658
E-Mail: nadja.hieb@suedliche-weinstrasse.de
Montag bis Donnerstag: 8 bis 13 Uhr

**Marleen Kunstätter – Ihre Fachkraft Gemeindeschwester^{plus}
in Maikammer und der Stadt Neustadt**

Telefon: 06321 855 1722
E-Mail: marleen.kunstaetter@neustadt.eu

**Claudia Sarter – Ihre Fachkraft Gemeindeschwester^{plus}
in Landau-Land und der Stadt Landau**

Telefon: 0159 040 207 88
E-Mail: gemeindeschwester.plus@sozialstation-landau.de

**Ute Wingerter – Ihre Fachkraft Gemeindeschwester^{plus}
in Annweiler am Trifels und Bad Bergzabern**

Telefon: 06341 940 656
E-Mail: ute.wingerter@suedliche-weinstrasse.de
Montag bis Freitag: 8 bis 14 Uhr

Hinweis zu Ihrer Sicherheit: Gesundheitliche Risiken bei Hitze und Sonnenstrahlung

Folgen hoher Temperaturen können Kreislaufprobleme, Verwirrheitszustände, Erbrechen und allgemeine Schwäche sein – erste Anzeichen sind Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Schwindel oder schlaaffe Haut. Durch ultraviolette Strahlungen können Schädigungen der Haut und der Augen auftreten wie etwa Sonnenbrand, Netzhautschädigung oder Linsentrübung.

Bei der Einnahme von Medikamenten oder Nutzung von Kosmetika empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht zu halten. Auch bei gesundheitlichen Problemen durch Überhitzung und Sonnenstrahlung ist die Hausärztin oder der Hausarzt zu kontaktieren.

Außerhalb der hausärztlichen Sprechzeiten kann der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der **Rufnummer 116117** angerufen werden. In lebensbedrohlichen Fällen ist der Rettungsdienst unter der **Notrufnummer 112** anzurufen.

gefördert durch:



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG