



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Gesundheitsrisiko: Hitze-Notfälle erkennen – und handeln

Hohe Temperaturen und pralle Sonne können den Körper stark belasten und lebensgefährlich werden

Temperaturen weit über 30 Grad, die Sonne brennt. Eine extreme Belastung für den Körper – und möglicherweise lebensgefährlich. Zuletzt war es im Juni so. Infolge dieser extremen Phase gab es mehr als 5.000 Hitzetote in Deutschland, schätzt das Robert Koch-Institut (RKI) in seinem aktuellen Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität. In den meisten Fällen ist es eine Kombination aus Hitze und bereits bestehenden Vorerkrankungen, die zum Tod führt. Es kann aber auch die direkte Einwirkung von Hitze auf den Körper sein, die tödlich endet – etwa beim Hitzschlag. Besonders gefährdet für Gesundheitsrisiken durch Hitze sind alle ab 65 Jahren, Schwangere, Babys und Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen, zählt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) auf seinem Portal „Klima – Mensch – Gesundheit“ auf. Wann wird es kritisch? Und: Was ist im Notfall zu tun? Ein Überblick.

1. Sonnenstich erkennen: Kopf heiß, Nacken manchmal steif

Lange ohne Kappe oder Hut in der prallen Sonne gesessen? Dann droht ein Sonnenstich. Dabei kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute, in schweren Fällen sogar zu einer Hirnschwellung, so das BIOG. Das kann sich bemerkbar machen durch folgende Symptome:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- heißer, roter Kopf
- Betroffene haben manchmal auch leichtes Fieber, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle und einen steifen Nacken

Gut zu wissen: Die Beschwerden können mit einer Verzögerung von zwei bis zwölf Stunden nach der Zeit in der prallen Sonne auftreten. Besonders gefährdet für Sonnenstiche sind Babys, Kleinkinder und Menschen mit wenig Haaren auf dem Kopf.

2. Hitzschlag erkennen: Bewusstseinstrübung ist Alarmsignal

Bei einem Hitzschlag gelingt es dem Körper nicht mehr, all die Wärme durch Schwitzen und Co. abzuleiten – sie staut sich. Die Körpertemperatur steigt dabei innerhalb von 10 bis 15 Minuten



Raus aus der Sonne und der Extrembelastung für den Körper.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

auf 41 Grad und mehr an, so die Stiftung Gesundheitswissen. Als weitere Warnzeichen, die auf einen Hitzschlag hinweisen, nennt das BIOG:

- eine gerötete, heiße und trockene Haut
- Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- Krampfanfälle
- schnelle Atmung und ein schneller, schwacher Puls
- Verwirrtheit, Schläfrigkeit – bis hin zu Bewusstlosigkeit

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich, ein Verdacht darauf ist ein klarer Fall für den Notruf 112.

3. Dehydration erkennen mit Hautfalten- und Drucktest

Durch Schwitzen verliert der Körper an heißen Tagen viel Flüssigkeit. Trinken wir dann nicht genug, droht ein Flüssigkeitsmangel, in der Medizin Dehydration genannt. Sie kann sich laut BIOG zeigen durch:

- trockene, spröde Lippen
- seltenen Harndrang
- Leistungsabfall, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- leichte Kopfschmerzen, Schwindel

Ob ein Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat, kann auch der Hautfalten-Test verraten. Dafür zieht man die Haut am Handrücken hoch und lässt sie los. Glättet sie sich nur sehr langsam, spricht das für einen Flüssigkeitsmangel. Alternativ kann man auch kurz auf das Nagelbett drücken, wie das Portal „gesundheitsinformation.de“ vorschlägt. Bei einem ausreichend mit Wasser versorgten Körper kehrt die rosa Hautfarbe nach zwei bis drei Sekunden zurück.

Das sollte man bei Hitznotfällen tun:

Hitzschlag, Dehydration und Sonnenstich sind für Laien nicht immer eindeutig voneinander zu unterscheiden. Und sie können zusammen auftreten. Wer merkt, dass es einem selbst oder einer anderen Person an heißen Sommertagen nicht gutgeht, sollte diese Dinge beachten:

- Ist das Bewusstsein getrübt oder ist ein Mensch bereits bewusstlos, sollte man den Notruf 112 wählen.
- Prinzipiell gilt: Schnell raus aus der Hitze und rein in den Schatten bzw. an einen kühlen

Ort. Kopf und Oberkörper sollten leicht erhöht lagern. ■ Bei Verdacht auf einen Sonnenstich kann man den Nacken mit feuchten Tüchern bedecken. Feuchte Umschläge helfen auch, um den Körper bei Verdacht auf einen Hitzschlag zu kühlen. Das BIOG rät außerdem, überschüssige Kleidung auszuziehen. ■ Nicht nur bei Verdacht auf Flüssigkeitsmangel gilt: Viel trinken ist jetzt wichtig, am besten Wasser, ungesüßte Tees und dünne Saftschorlen. Ist eine Person bewusstlos oder stark verwirrt, sollte man allerdings darauf verzichten, ihr Flüssigkeit einzufüllen. Es besteht Erstickengefahr, warnt das BIOG: ■ Bei einer Dehydration ist es zudem sinnvoll, Bananen, Trockenfrüchte oder isotonische Sportgetränke zu sich zu nehmen. Sie liefern eine Kombination aus Fructose und Mineralstoffen, die dem Körper hilft, Wasser schneller aufzunehmen. ■ Die Beschwerden bessern sich nicht? Dann ist ein zeitnaher Arztbesuch angesagt. (DPA)

Vermächtnis mit Herz

Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.

Gemeinsam Werte sichern, Zukunft gestalten.

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

www.fachpflegedienst.de

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.piepers-garten.de

Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!

Ihr Boxenstop in Langenhagen

NEUHEIT!
„VanRaam Thuja“ Design-Innovator
E-Mobile mit Service

„Capri“ Reichweite 25 Km, komplett zerlegbar, Batterie extern zu laden

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Mo. – Sa. 9 – 13 Uhr • Mo. – Fr. 14 – 18 Uhr / Montags wieder geöffnet!!!!

Ambulanter Pflegedienst

Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Stefan Walter

Unabhängiger Pflegeberater
0511 / 37 38 22 60

Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.