

Praktische Tipps für wirksamen Hitzeschutz im Alltag

Kalte Suppe und leichte Kleidung

In diesen Tagen haben wieder viele Probleme mit der schwülwarmen Hitze. Die Anzahl der heißen Tage hat in den vergangenen Jahrzehnten zugenommen, das dokumentiert auch der Deutsche Wetterdienst in seinen jährlichen Klimastatusberichten. Was aber können insbesondere die Menschen tun, deren Gesundheit bei Hitze akut gefährdet ist? Die Stiftung Gesundheitswissen gibt Alltags-Tipps, wie man sich an heißen Tagen verhalten kann, um cool zu bleiben.

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt sprechen. Denn einige Arzneimittel erschweren die Abkühlung des Körpers, andere verändern unter Hitze ihre Wirkung. Der Arzt entscheidet, ob die Dosis eventuell angepasst werden kann. Und viele Medikamente vertragen keine Wärme und sollten kühl gelagert werden.

Mehrere kleine Mahlzeiten statt schwerer Kost

Leichte Mahlzeiten kann der Körper an heißen Tagen viel besser verarbeiten als schwere Mahlzeiten. Wenn das Thermometer nach oben klettert, bieten sich insbesondere Obst, Gemüse oder kalte Suppen an. Um den Körper zu schonen, kann es auch hilfreich sein, mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen als wenige große. Achtung: Wenn der Körper an heißen Tagen schwitzt, verliert er viele Mineralstoffe. Diese können mit etwas Salz im Essen wieder ausgeglichen werden. Auch wichtig ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt. Empfohlen werden mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag. Neben Mineralwasser eignen sich verdünnte Säfte oder ungesüßte Tees. Sie sollten leicht gekühlt sein, mindestens aber Zimmertemperatur haben. Kaffee und Alkohol sollten an heißen Tagen gemieden werden.

Richtige Kleidung und frühes Lüften

Wer keine Klimaanlage hat, sollte möglichst die frühen Morgenstunden nutzen, um alle Fenster zu öffnen und die Wohnung einmal mit kälterer Luft zu füllen. Wenn es im Laufe des Vormittags draußen wärmer wird, sollten die Fenster wieder geschlossen und idealerweise abgedunkelt werden. Damit wird verhindert, dass die Hitze mit voller Wucht hineingelangt. Elektrische Geräte sollten – wenn möglich – abgeschaltet werden, da sie Wärme abgeben können. Die eigene Kleidung kann maßgeblich zum Hitzeschutz beitragen: An heißen Tagen ist leichte und helle Kleidung, die locker am Körper sitzt, die erste Wahl. So kann die Haut „atmen“. Es bieten sich unter anderem atmungsaktive Stoffe wie Viskose, Baumwolle, Leinen oder Seide an. Kaltes Wasser kann ebenfalls helfen, den Körper zu erfrischen. Allerdings können kaltes Duschen oder Baden zu Kreislaufproblemen führen. Daher sollte man das kalte Wasser dosiert über Hände und Unterarme laufen lassen. Auch ein kaltes Fußbad oder kühlende Lotionen können an heißen Tagen Abkühlung verschaffen.

Details und weitere Informationen zum Thema Klima und Hitzeschutz finden Sie hier:

[Klimawandel und Gesundheit - Wie kann ich mich vor Hitze schützen?](#)