Tipps in Leichter Sprache

Was hilft bei Hitze?

Hitze kann ein Problem für alle Menschen sein.

Für einige Menschen ist die Gefahr besonders groß.

Das gilt für:

- ältere Menschen
- Menschen, die allein leben
- Menschen, die Pflege und Betreuung brauchen
- Menschen mit körperlichen und geistigen Krankheiten
- Menschen mit Behinderungen
- Menschen, die gerade krank sind oder Fieber haben
- Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen
- Obdachlose
- Menschen mit einer Drogen-Sucht
- Schwangere
- Babys und Kleinkinder
- Menschen, die draußen arbeiten oder Sport machen
- Menschen mit wenig Geld und wenig Bildung

Auch zu viel Sonnen-Licht kann ein Problem für die Gesundheit sein.

Vielleicht haben Sie durch die Hitze Probleme mit Ihrer Gesundheit.

Fragen Sie dann Ihren Arzt.

Beachten Sie die folgenden Tipps.

Geben Sie die Tipps auch an andere Menschen weiter.

Medikamente

- Einige Medikamente wirken bei Hitze schlechter.
  Oder sie sind kürzer haltbar.
  Reden Sie mit Ihrem Arzt darüber oder fragen Sie in der Apotheke nach.
- Viel Sonnen-Licht kann der Grund für Haut-Probleme sein:
  - wenn Sie bestimmte Medikamente nehmen.
  - wenn Sie bestimmte Kosmetik-Produkte nutzen.
    Zum Beispiel einige Tages-Cremes oder Parfüms.

  Reden Sie mit Ihrem Arzt darüber oder fragen Sie in der Apotheke nach.

Zuhause

- Lassen Sie am Tag die Fenster zu.
  Lüften Sie, wenn es draußen etwas kühler ist:
  - am frühen Morgen,
  - am späten Abend oder
  - in der Nacht.
- Ventilatoren und Klima-Anlagen können gegen Hitze helfen.
- Schützen Sie Ihre Wohnung am besten von außen vor Sonne.
  Zum Beispiel mit Rollläden.
- Vielleicht können Sie Ihre Wohnung **nicht** von außen schützen.
  Dann nutzen Sie Vorhänge oder Rollos.
- Schalten Sie elektrische Geräte aus, die Sie **nicht** nutzen.
  Zum Beispiel Computer oder Lampen.
  Die Geräte machen den Raum sonst noch wärmer.
- Kühlen Sie sich ab.
  Zum Beispiel:
  - Duschen Sie mit kaltem Wasser.
  - Nehmen Sie ein Fuß-Bad.
  - Kühlen Sie Ihren Körper zum Beispiel mit nassen Tüchern.
- Schlafen Sie unter dünner Bett-Wäsche.

Draußen

- Bleiben Sie mittags und nachmittags am besten drin.
  Machen Sie draußen **nichts**, was Ihren Körper anstrengt.
  Zum Beispiel:
  Machen Sie mittags und nachmittags **keinen** Sport draußen.
- Gehen Sie besser morgens oder abends nach draußen.
  Zum Beispiel zum Einkaufen oder Spazieren.
- Bleiben Sie im Schatten, wenn Sie draußen sind.
- Im Auto kann es schnell sehr heiß werden, wenn es in der Sonne parkt.
  Lassen Sie darum **keine** Tiere oder Personen im Auto warten.
  Das gilt besonders für:
  - alte Menschen
  - Menschen, die Pflege oder Betreuung brauchen
  - Kinder
  - Haustiere

Essen und Trinken

- Trinken Sie kalte Getränke.
  Aber trinken Sie **keine** eiskalten Getränke.
  Trinken Sie jeden Tag 2 Liter oder mehr.
  Trinken Sie am besten Wasser.
- Vielleicht haben Sie ein schwaches Herz oder schwache Nieren.
  Dann reden Sie mit Ihrem Arzt darüber,
  wie viel Sie bei Hitze trinken sollen.
- Trinken Sie **keinen** Alkohol, **keinen** Kaffee und
  keine Getränke mit viel Zucker.
- Essen Sie frisches Essen mit wenig Fett.
  Zum Beispiel Salate, Obst und Gemüse.
  Essen Sie öfter am Tag eine kleine Menge.
  Unser Körper verliert Salz durch Schwitzen.
  Darum kann etwas salziges Essen bei Hitze gut sein.

Haut schützen

- Tragen Sie draußen weite und helle Kleidung.
  Schützen Sie Ihren Kopf vor Sonne:
  Tragen Sie einen Sonnen-Hut oder eine Schirm-Mütze.
- Tragen Sie eine Sonnen-Brille.
  Achten Sie auf den UV-Schutz von Ihrer Sonnen-Brille.
  Die Hersteller müssen den UV-Schutz bei jeder Sonnen-Brille angeben.
  Wählen Sie eine Sonnen-Brille mit einem UV-Schutz 400.
- Wählen Sie eine Sonnen-Brille, die Ihre Augen auch von der Seite schützt.
- Schmieren Sie sich mit Sonnen-Creme ein.
  Machen Sie das schon 30 Minuten, bevor Sie nach draußen gehen.
  Wenn Sie länger draußen bleiben, schmieren Sie sich immer wieder ein.
- Babys dürfen **nicht** direkt in der Sonne liegen.
  Suchen Sie für Babys einen Platz im Schatten.
  Ziehen Sie Babys Kleidung an, die vor Sonne schützt.
  Zum Beispiel: lange, weite Kleidung und einen Hut.
  Babys unter einem Jahr sollen **keine** Sonnen-Creme benutzen.
- Kleinkinder sollen draußen dünne Kleidung tragen, die Luft durchlässt.
  Schützen Sie den Kopf vor Sonne.
  Zum Beispiel mit einem Sonnen-Hut oder einer Schirm-Mütze für Kinder.
  Schmieren Sie Kleinkinder mit Sonnen-Creme ein.
  Machen Sie das schon 30 Minuten, bevor sie nach draußen gehen.

Text in Leichter Sprache: © Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2023.

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers
Siegel: Deutsche Gesellschaft für Leichte Sprache eG.