

Inhalt

- 1** Was in diesem Heft steht
- 3** Übersicht: Was kann ich gegen Hitze tun?
- 5** Hintergrundwissen: Warum Hitze gefährlich ist
- 6** Tipp 1: Viel trinken
- 8** Tipp 2: Auf Mineralien achten
- 9** Tipp 3: Medikamente überprüfen
- 10** Tipp 4: Toilettengänge einplanen
- 11** Tipp 5: Sich über das Wetter informieren
- 12** Tipp 6: Hitzeerschöpfung und Hitzschlag erkennen
- 18** Tipp 7: Zimmer kühl halten
- 20** Tipp 8: Körper kühl halten
- 22** Tipp 9: Sich gut auf Hitze vorbereiten
- 24** Treffpunkte für ältere Menschen in Offenbach
- 26** Wasser unterwegs finden

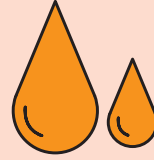
Was in diesem Heft steht

In diesem Heft stehen viele Tipps, wie Sie sich gegen Hitze schützen können und wie Sie Ihren Körper bei Hitze kühlen können. Es sind vor allem Tipps für ältere Menschen. Das Stadtgesundheitsamt der Stadt Offenbach am Main hat das Heft gemacht.

Sie finden in diesem Heft zuerst eine Übersicht über die Tipps. Dann finden Sie wichtiges Wissen zum Thema Hitze und Gesundheit. Danach haben wir Ihnen genaue Infos zu den einzelnen Tipps zusammengestellt.



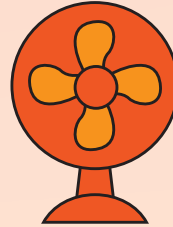
Zimmertemperatur messen
Körpertemperatur messen
Medikamente überprüfen



Viel Trinken
Auf genug Mineralien achten
Regelmäßige Toilettengänge einplanen



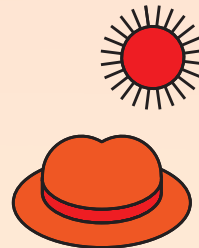
Leichte Speisen essen
Kochen auf den Abend verschieben



An kühlen Orten sein
Anstrengendes nur früh morgens oder spät abends tun



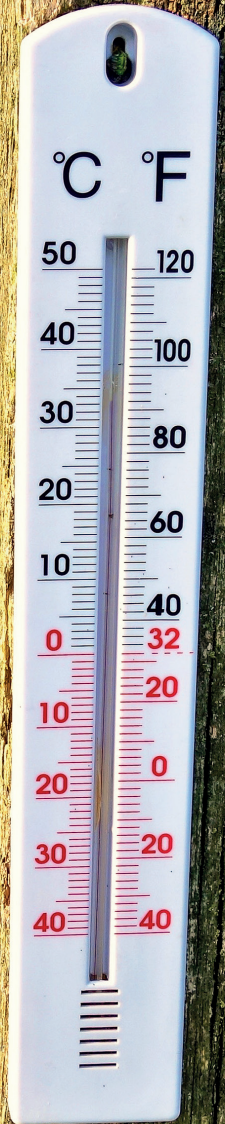
Hitzewarnungen beachten im Radio, Fernsehen und Internet



Luftige Kleidung tragen
Sonnenschirm oder luftige Kopfbedeckung tragen

Übersicht: Was kann ich gegen Hitze tun?

- Den ganzen Tag über viel trinken. Schreiben Sie auf, wie viel Sie trinken. So können Sie Ihre Trinkmenge kontrollieren.
- Viel Mineralwasser trinken und etwas Salziges essen. So bekommen Sie genug Mineralien, denn die verlieren Sie beim Schwitzen.
- Leichte und lockere Kleider tragen. Am besten aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen.
- Toilettengänge einplanen: Durch das viele Trinken müssen Sie öfter zur Toilette gehen.
- Wenn Sie Medikamente nehmen: Den Arzt fragen, ob Sie die Medikamente bei Hitze wie immer nehmen sollen.
- Die Temperatur beobachten: Ist das Zimmer schon am Vormittag wärmer als 26 Grad? Dann kühlen Sie das Zimmer oder gehen Sie an einen kühleren Ort.
- Sport oder anstrengende Arbeit früh morgens oder abends machen. Mittags eine Ruhepause machen.
- Den Kopf mit einem Hut, einer Kappe oder einem Sonnenschirm schützen. Hut und Kappe müssen Luft an den Kopf lassen.
- Für Spaziergänge kühle Orte suchen, zum Beispiel in einem Park mit Bäumen oder in einem klimatisierten Einkaufszentrum
- Nicht lange auf großen Flächen aus Beton oder Asphalt sein, die können in der Sonne sehr heiß werden.
- Kochen und Backen auf den Abend verschieben.
- Leichte Speisen essen. Wenig Fett und Fleisch, sondern frischen Salat, Gemüse, Joghurt oder Obst wie Melone, Gurke oder Pfirsich.
- Hilfe für anstrengende Arbeiten wie Einkauf oder Besorgung suchen.



Hintergrundwissen: Hitze ist gefährlich

Es ist in Deutschland immer öfter heiß. Heiß bedeutet ungefähr: Am Tag ist es wärmer als 30 Grad und in der Nacht wärmer als 20 Grad. Dann sind auch die Zimmer sehr warm und sie werden nicht mehr kühl. Das ist anstrengend oder sogar gefährlich für den Körper.

Manche Menschen empfinden Hitze als unangenehm, sie unternehmen dann etwas gegen die Hitze. Andere Menschen empfinden Hitze nicht als unangenehm. Sie merken nicht, dass ihnen die Hitze nicht guttut und unternehmen nichts dagegen. Diese Menschen bekommen eher ein Problem von der Hitze, zum Beispiel einen Schwächeanfall oder einen Hitzschlag. Das passiert vor allem älteren Menschen, die alleine leben, die sich nicht gut bewegen können oder bei denen man die Wohnung nicht gut kühlen kann.

TIPP 1

Viel trinken

Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag.

**Diese Getränke
sind gut:**



Wasser



Saftschorle



Kräutertee

**Diese Getränke
sind schlecht:**



Alkohol



Kaffee



Getränke mit
Zucker

Trinken Sie kühle, aber keine eiskalten Getränke. Stellen Sie sich immer etwas zum Trinken bereit. Nehmen Sie immer etwas zum Trinken oder eine leere Flasche mit, wenn Sie unterwegs sind. Die Flasche können Sie an vielen Orten in Offenbach mit Leistungswasser befüllen lassen. Am Ende von diesem Heft gibt es eine Übersicht über diese Orte.

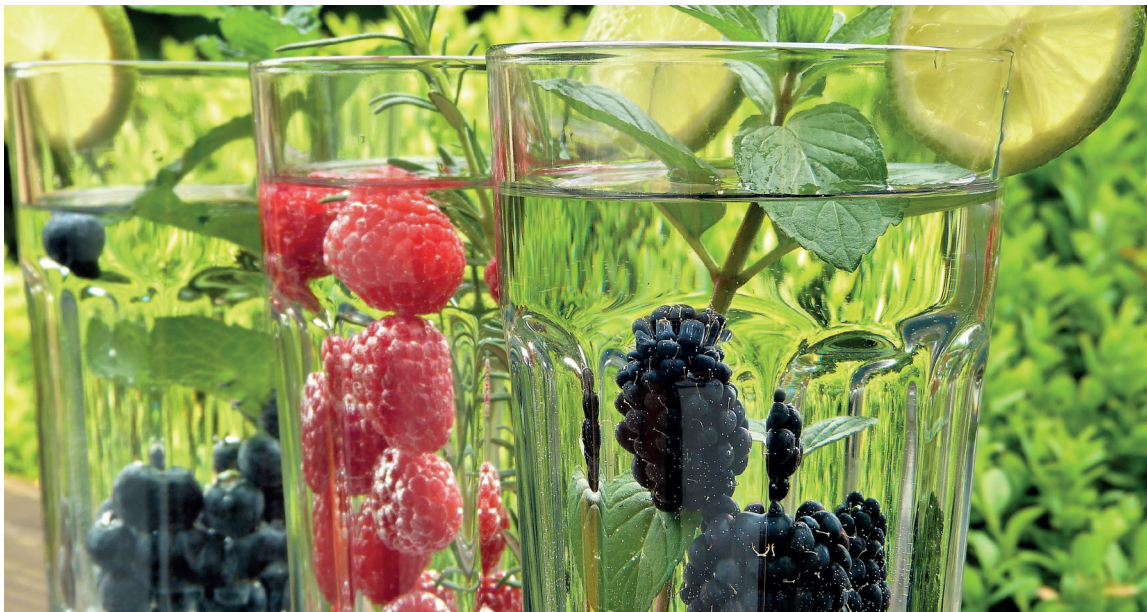
Achtung: Nehmen Sie entwässernde Medikamente oder sollen Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht so viel trinken? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er sagt Ihnen, ob Sie die Medikamente bei Hitze anders nehmen sollen und wie viel Sie trinken dürfen.

Warum soll ich so viel trinken?

Unser Körper schützt sich vor Hitze mit Schwitzen. Durch das Schwitzen wird der Körper kühler, aber der Körper verliert auch Wasser. Um das auszugleichen, müssen wir viel trinken.

Achtung: Manche Menschen spüren nicht, wenn ihnen Wasser fehlt, denn sie haben keinen Durst. Das sind vor allem ältere Menschen. Diese Menschen müssen sich extra ans Trinken erinnern. Oder andere Menschen müssen sie extra ans Trinken erinnern, zum Beispiel Verwandte, Pfleger oder Freunde.

→ Viel trinken



TIPP 2

Auf Mineralien achten

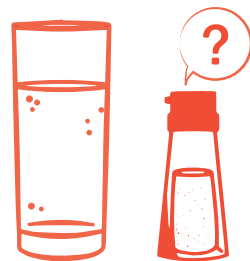
Beim Schwitzen verliert der Körper Mineralien. Das sind wichtige Nährstoffe, zum Beispiel Salze. Es ist wichtig, dass Sie genug Mineralien zu sich nehmen.

Das geht so:

- Trinken Sie Mineralwasser, denn darin sind Mineralien enthalten. Das Mineralwasser sollte viele Mineralien haben, mindestens 100 Milligramm Natrium pro Liter. Die Angabe steht auf der Mineralwasserflasche oder Sie fragen einen Verkäufer.
- Sie können auch Wasser aus dem Wasserhahn trinken, das hat allerdings nur wenig Mineralien. Zum Ausgleich können Sie ein wenig Salz ins Wasser tun oder etwas Salziges dazu essen.

Achtung: Haben Sie eine Krankheit, bei der man nur wenig Salz essen darf? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er sagt Ihnen, wie Sie genug Mineralien zu sich nehmen.

→ **Genug Mineralien zu sich nehmen**





TIPP 3

Medikamente überprüfen

Hitze verändert den Körper, sie senkt zum Beispiel den Blutdruck. Denn die Hitze macht den Körper wärmer als sonst, wodurch sich die Adern weiten und somit der Blutdruck sinkt. Das merkt man, wenn einem schwindelig wird, nachdem man normal von einem Stuhl aufgestanden ist. Dann sinkt das Blut in die Beine. Viele ältere Menschen nehmen Medikamente gegen hohen Blutdruck. Diese Menschen müssen bei Hitze besonders aufpassen.

Andere Menschen haben zu wenig Mineralien, zum Beispiel einen Natrium-Mangel. Auch Natriummangel wird bei Hitze schlimmer, weil der Körper durch das Schwitzen Natrium verliert.

Es gibt noch mehr Medikamente, bei denen Hitze gefährlich ist. Zum Beispiel Medikamente zum Entwässern oder für den Blutzuckerspiegel.

Wenn Sie solche Medikamente nehmen: Sprechen Sie vor dem Sommer mit ihrem Arzt. Fragen Sie ihn, ob Sie die Medikamente bei starker Hitze anders nehmen sollen als sonst. Er sagt Ihnen auch, was Sie noch gegen Hitze tun können.

→ **Medikamente vom Arzt überprüfen lassen**



TIPP 4

Toilettengänge einplanen

Manche Menschen haben Angst davor, viel zu trinken, weil sie dann öfter auf die Toilette gehen müssen. Oder weil Inkontinenz stärker wird.

Inkontinenz bedeutet, man kann den Urin nicht halten.

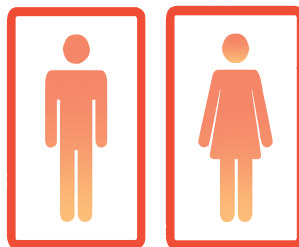
Aber viel trinken ist bei Hitze sehr wichtig. Deswegen müssen Sie Toilettengänge gut einplanen. Gehen Sie regelmäßig über den ganzen Tag verteilt auf die Toilette.

Wer zu wenig auf die Toilette geht, schadet dem Körper, denn es kann zu Problemen mit der Blase und den Harnwegen führen. Auch Inkontinenz kann neu auftreten.

In Offenbach gibt es öffentliche Toiletten. Diese finden Sie auf dieser Internetseite: www.offenbach.de/leben-in-of

Auch in Gaststätten können Sie fragen, ob Sie die Toilette benutzen können.

→ **Regelmäßige Toilettengänge einplanen**





TIPP 5

Sich über das Wetter informieren

Es ist gut, wenn Sie wissen, wann es heiß wird. So können Sie sich auf die Hitze vorbereiten. Hier erfahren Sie, ob Hitze gemeldet ist:

- im Radio, im Fernsehen und im Internet
 - beim Deutschen Wetterdienst in Offenbach
 - beim Stadtgesundheitsamt auf der Internet-Seite **www.offenbach.de**.
- **Nachrichten über das Wetter verfolgen**



TIPP 6

Sonnenstich, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag erkennen

Der Körper kann geringe Hitze ausgleichen. Aber wenn der Körper zu heiß wird, bekommt er gesundheitliche Probleme. Vor allem, wenn er keine Unterstützung bekommt, um kühler zu werden.

Wenn jemand zu viel Hitze hatte, bekommt er zuerst einen Sonnenstich oder eine Hitzeerschöpfung. Wird der Körper nicht kühler, kann es zu einem gefährlichen Hitzschlag kommen.

Sonnenstich:

Ein Sonnenstich kann entstehen, wenn die Sonne auf den Kopf scheint und der Kopf überwärmt wird.

Das sind Anzeichen für einen Sonnenstich:

- ein stark geröteter, heißer Kopf bei eher blassem Körper
- Kopfschmerzen, Unruhe
- Schwindelgefühl, Übelkeit und Erbrechen
- Verwirrtheit, Aggressivität, Nackenschmerzen
- Körpertemperatur normal

Das müssen Sie jetzt tun:

- Gehen Sie in den Schatten.
- Kühlen Sie Kopf und Nacken mit nassen Tüchern.
- Trinken Sie Wasser mit Kochsalz.
- Bitten Sie jemanden, bei Ihnen zu bleiben.

Hitzeerschöpfung:

Die Hitze-Erschöpfung entsteht, wenn durch starkes Schwitzen und zu wenig Trinken das Blut dick wird.

Das sind Anzeichen für eine Hitzeerschöpfung:

- Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Verwirrtheit
- Kreislaufprobleme (Achtung vor Stürzen, denn das Blut sackt manchmal in die Beine)
- schneller, schwacher Puls
- feuchte, eher kühle Haut
- Muskelkrämpfe
- Übelkeit und Erbrechen
- Körpertemperatur normal oder leicht erhöht

Das müssen Sie jetzt tun:

- Gehen Sie in den Schatten.
- Lockern Sie die Kleidung.
- Trinken Sie Wasser mit Kochsalz.
- Bitten Sie jemanden, bei Ihnen zu bleiben, bis Ihre Körpertemperatur wieder unter 38 Grad ist.



Hitzschlag:

Ein Hitzschlag kann entstehen, wenn die Umgebung zu warm ist und der Körper die eigene Wärme nicht mehr abgeben kann.

Das sind Anzeichen für einen Hitzschlag:

- die oben genannten Zeichen
- stechender Kopfschmerz
- schneller, starker Puls
- Körper hört auf zu schwitzen
- Fieber oder sehr hohe Körpertemperatur
- rote, heiße und trockene Haut
- eventuell Zeichen von Salzverlust (Muskelschmerzen, Bewegungs-Einschränkungen...)

Achtung: Es drohen eine Ohnmacht oder Koma. Und zwar schon, wenn Sie ein einziges Anzeichen bemerken. Das ist lebensgefährlich!



Das müssen Sie jetzt tun:

- Rufen Sie sofort den Notarzt unter der Nummer 112.
- Oder drücken Sie den Notfallknopf.
- Der Rettungsdienst entscheidet, ob ein Notarzt zu Ihnen kommt.

Das ist auch noch wichtig:

Manche älteren Menschen bemerken nicht, wie es ihnen gerade geht. Deswegen sollten Sie auf Zeichen von außen schauen, zum Beispiel auf die Zimmertemperatur. Wenn diese höher als 26 Grad ist, müssen Sie mehr trinken als sonst. Sagen Sie Verwandten, Freunden, Bekannten und Nachbarn, dass Sie bei Hitze gerne Hilfe möchten.

Das können die Menschen für Sie tun:

- ans Trinken erinnern
- kühlere Zimmer anbieten
- Besorgungen übernehmen.

→ **Zimmertemperatur messen**

→ **Körpertemperatur messen (Vorsicht ab 38 Grad)**

→ **Kontakte pflegen (Verwandte, Freunde, Nachbarn...)**

Gesundheitsgefahr bei Hitze

Bei Hitze wird der Körper immer wärmer. Es kann zu einem Schwächeanfall (Hitzekollaps) oder zu einem gefährlichen Hitzschlag kommen.

Erste Anzeichen



hohe Körpertemperatur
(höher als 39 °C)



Kopfschmerzen



trockener Mund



Erbrechen



Kreislaufprobleme,
Verwirrtheit

Hitzekollaps



Körper schwitzt stark,
verliert Wasser



Blutdruck sinkt



Gehirn bekommt zu wenig Sauerstoff

BETROFFENER BLEIBT IN DER HITZE

Hitzschlag - Lebensgefahr!



Körper kann Temperatur nicht mehr ausgleichen



extrem hohe Körpertemperatur



Zellen gehen für immer kaputt, das Hirn schwillt an

Behandlung des Betroffenen



Notarzt rufen



Betroffenen ins Krankenhaus bringen



**TIPP 7**

Zimmer kühl halten

Wenn ein Zimmer erstmal heiß ist, lässt es sich nur schwer wieder abkühlen. Halten Sie die Zimmer deswegen möglichst lange kühl.

Das geht so: Öffnen Sie nachts oder ganz früh am Morgen die Fenster und schließen Sie diese am Morgen wieder. Schließen Sie bei allen Fenstern zur Sonnenseite die Rollläden oder sorgen Sie für eine andere Art von Schatten vor den Fenstern. Wenn Sie keine Rollläden oder Markisen haben, besprechen Sie das mit Ihrem Vermieter.

Es gibt noch mehr Möglichkeiten, um Zimmer kühl zu halten:

- Hängen Sie feuchte Tücher auf, zum Beispiel über Wäscheständer.
- Schalten Sie Geräte und Lampen aus, die Wärme erzeugen (außer Kühlschrank und Tiefkühltruhe). So sparen Sie auch Energie. Sie können auch alte Glühbirnen gegen moderne LEDs tauschen, die erzeugen weniger Wärme und verbrauchen weniger Strom.
- Nutzen Sie Ventilatoren, die bewegen die Luft und kühlen sie so ab. Die Geräte dürfen aber nicht direkt auf Menschen zeigen, denn so entsteht ein Zug und der kann zu Schmerzen und Verkrampfungen führen. Der Strom vom Ventilator erzeugt auf Dauer allerdings Wärme.

Es gelingt Ihnen nicht, die eigenen Zimmer abzukühlen? Dann suchen Sie sich für die heißesten Stunden des Tages andere kühle Orte, zum Beispiel im Keller oder in einem klimatisierten Supermarkt oder Einkaufszentrum.

→ **Zimmer kühl halten**



TIPP 8

Körper kühl halten

Es gibt viele Möglichkeiten, um den Körper kühl zu halten oder um einen erhitzten Körper abzukühlen. Der Körper kühlt am schnellsten ab, wenn das Blut gekühlt werden kann. Das geht gut mit einem kühlen Arm- oder Fußbad.

Für ein Armbad nehmen Sie eine mit kühlem Wasser gefüllte Schüssel oder das Waschbecken. Tauchen Sie beide Unterarme für einige Minuten in das kühle Wasser.

Für ein Fußbad nehmen Sie eine leere Schüssel und stellen diese in die Nähe von Ihrem Sitzplatz. Füllen Sie die Schüssel nach und nach mit Hilfe von kleineren Gefäßen mit kühlem Wasser. Tauchen Sie die Füße in das kühle Wasser und schütten Sie kühles Wasser über Ihre Unterschenkel.



Auch eine kühle Dusche kann helfen. Aber duschen Sie nicht zu kalt, das kann dem Körper schaden und ihn sogar erwärmen.

Machen Sie mit einem Kühlkissen kalte Umschläge an Armen und Beinen. Legen Sie das Kühlkissen vorher in den Kühlschrank und nicht in das Gefrierfach, sonst ist es für die Haut zu kalt. Oder Sie wickeln das Kühlkissen aus dem Gefrierfach in ein Tuch.

Sie können sich auch mit kaltem Wasser aus einem Zerstäuber besprühen. Sprühen Sie das Wasser auf Gesicht, Nacken, Arme und Beine.

Nutzen Sie immer frisches Wasser und leeren Sie den Zerstäuber nachher wieder aus und lassen Sie ihn gut trocknen. Sonst kann es Probleme mit Keimen geben. Sie können auch ein Tuch in Wasser tauchen und sich sanft abtupfen. Aber bitte nicht reiben, denn Reibung erzeugt Wärme.

Tragen Sie leichte und bequeme Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen. Die Kleidung muss locker sitzen und Luft an den Körper lassen.

Wenn es heißer ist als 30 Grad brauchen Sie keine Bettdecke, dann reicht ein einfaches Bettlaken.

→ **Körper kühl halten**

→ **Erhitzten Körper abkühlen**

**TIPP 9**

Sich gut auf Hitze vorbereiten

Bereiten Sie sich schon im Frühjahr auf die Hitze im Sommer vor. Das können Sie tun:

- Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie Ihre Medikamente bei Hitze nehmen sollen. Lassen Sie sich einen Medikamentenplan für Hitze mit nach Hause geben.
- Legen Sie sich mehrere Kühlkissen in den Kühlschrank. Damit können Sie bei Bedarf kühle Umschläge machen.
- Hören oder lesen Sie die Nachrichten und Wettervorher sagen. So wissen Sie, wann die Hitze kommt.
- Pflegen Sie Kontakte zu Menschen in Ihrer Nähe, die Ihnen bei Hitze helfen können. In Offenbach gibt es viele Angebote für Senioren, wo Sie Menschen kennenlernen können:
 - Seniorentreffs
 - Kirchen
 - Stadtteilbüros
 - im Internet (siehe Kasten)

→ **Erhitzten Körper abkühlen**

Menschen kennenlernen im Internet

Im Internet gibt es viele Möglichkeiten, Menschen kennenzulernen. Bei Facebook zum Beispiel gibt es viele Facebook-Gruppen mit Menschen aus Offenbach. Auch mit älteren Menschen aus Offenbach. Die Namen von den Facebook-Gruppen sind zum Beispiel:

- Offenbach von uns für uns
- Offenbacher Facebooker
- Das ist Offenbach
- Du weißt Du bist aus Offenbach wenn...
- Offenbachammer
- Meine Stadt Offenbach am Main – Bilder
- Best of(fenbach) nordend + hafen
- Hafeninsel Offenbach

Sie kennen sich mit dem Internet nicht aus und möchten es gerne nutzen?

Dann informieren Sie sich über Angebote von der Volkshochschule, hier gibt es viele Kurse zum Internet.

Die Telefonnummer ist **069 8065 3141**.

Treffpunkte für Ältere Menschen in Offenbach

Seniorenclub Lauterborn im Stadtteilbüro Lauterborn

Mo, Mi und Fr 14 bis 18 Uhr, Di 15 bis 16.30 Uhr
Richard-Wagner-Straße 95,
63069 Offenbach am Main
Tel.: 069 84 45 00

Seniorentreff Christine-Kempf-Haus

Mo bis Do 11 bis 17 Uhr
Schönbornstraße 67,
63075 Offenbach am Main
Tel.: 069 86 40 10

Seniorentreff Else-Herrmann-Saal

Mo bis Fr 13 bis 18 Uhr (Gruppenangebote vormittags)
Goerdeler Straße 1,
63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 00 35 70

Seniorentreff Emil-Renk-Haus

Mo bis Do und So 13 bis 18 Uhr (im Winter bis 17 Uhr)
Gersprenzweg 24
63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 29 74

Seniorentreff Nordend

Mo, Di, Mi und Fr 9 bis 17 Uhr, Do von 8 bis 16 Uhr
Pirazzistraße 18, 63067 Offenbach am Main
Tel.: 069 98 54 44 670

Seniorencafe „Cafeteria im Foyer“- FzOF

Di, Do und So von 15 bis 18 Uhr
Lämmerspieler Weg 41 - 43
63071 Offenbach am Main

Seniorentreff der AWO Arthur-Zitscher-Straße

Täglich wechselnde Angebote
Arthur-Zitscher-Straße 20 - 22
63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 829 00 413

Seniorentreff der AWO Waldstraße

Verschiedene offene Angebote
Waldstraße 351/ Hainbachtal
63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 00 26

**Weitere Treffpunkte bieten auch die
Religionsgemeinschaften in Offenbach an.**

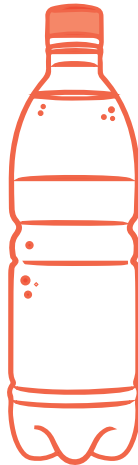


Wasser unterwegs finden

In Deutschland gibt es das Projekt „Refill“ (deutsch: Nachfüllen). Die Idee von dem Projekt ist, dass man an möglichst vielen Orten kostenloses Leitungswasser bekommt. Dafür bringt man einfach seine eigene Flasche oder ein anderes Gefäß mit. Das Ziel von dem Projekt ist, dass die Menschen mehr trinken und dass sie weniger Plastikflaschen kaufen.

Auch in der Offenbacher Innenstadt machen viele beim Projekt Refill mit, darunter Geschäfte, Apotheken, Gaststätten und alle Stadtteilbüros. Die Orte erkennt man an einem hellblauen Aufkleber mit einem großen Wassertropfen (💧).

→ **Flasche mitnehmen, wenn Sie unterwegs sind**





200m



Impressum

Inhalt: Dr. Bernhard Bornhofen
Texte: Kerstin Holzheimer, Heidi Weinrich, Dr. Bernhard Bornhofen
Einfache Sprache: fraureith
Gestaltung: Urban Media Project
Copyright: Stadt Offenbach am Main
Druck: Berthold Druck GmbH

Magistrat der Stadt Offenbach am Main Stadtgesundheitsamt

Stadthaus, Berliner Straße 60
D-63065 Offenbach am Main
Telefon +49 (0) 69 8065 2129
gesundheitsamt@offenbach.de
www.offenbach.de/stadtgesundheitsamt

Die Broschüre ist in Kooperation von Stadtgesundheitsamt, Sozialamt (Kommunale Altenplanung) und Amt für Öffentlichkeitsarbeit entstanden. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.