



## Die wichtigsten Tipps gegen Hitze

Die wichtigsten Tipps gegen Hitze  
DRK rät: Täglich einen Liter Wasser zusätzlich trinken  
Für das Wochenende sagt der Deutsche Wetterdienst hochsommerliche Temperaturen von mehr als 30 Grad voraus. Steigen die Temperaturen kann es zu erheblichen Gesundheitsschäden kommen. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) rechnet deshalb vermehrt mit Hitzenotfällen - besonders bei älteren oder kranken Menschen.  
DRK-Bundesarzt Prof. Dr. Peter Sefrin empfiehlt: "Bei Hitze unbedingt mehr trinken. Die tägliche Trinkmenge von rund zwei Litern sollte mindestens um einen Liter erhöht werden." Da bei älteren Menschen oft das Durstgefühl verloren geht, haben sie schon unter normalen Umständen kaum eigenen Antrieb zu trinken. Bei Hitze verschärft sich das Problem, denn es wird mehr Flüssigkeit durch Schwitzen ausgeschieden.  
Kranke Menschen sind bei Hitze ebenfalls besonders gefährdet, da bestimmte Medikamente entwässernd wirken. Alkoholkonsum stellt - bei Jung und Alt - einen zusätzlichen Gefährdungsfaktor dar, da auch er durch vermehrte Ausscheidung zu Flüssigkeitsverlusten führt.  
Vorsorglich sollte die Kleidung entsprechend gewählt werden. Es empfiehlt sich dünnes Gewebe, das den Schweiß aufnehmen kann und wärmedurchlässig ist. Der Schweiß muss auf der Haut verdunsten können.  
Erste Hinweise für einen Hitzenotfall können Muskelkrämpfe besonders in den Beinen oder ein plötzlicher Kreislaufkollaps sein. Hier helfen gekühlte, elektrolythaltige Getränke - wie Apfelsaftschorle. Durch Öffnen überflüssiger oder beengender Kleidung kann ein Wärmestau verhindert werden. Für zusätzliche Kühlung sorgen kalte Umschläge und das Zufächeln von Luft.  
Wenn sich der Zustand des Hitzeopfers durch die Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht bessert, sollte man den Rettungsdienst (Tel. 112) rufen.  
Vorsicht auch vor der direkten Sonneneinstrahlung. Säuglinge dürfen keinesfalls der direkten Sonne ausgesetzt werden. Kleinkinder und Senioren sowie hellhäutige Menschen sind sehr empfindlich und müssen sich besonders schützen. Deshalb ist der Sonnenhut für kleine Kinder und für ältere Menschen evtl. mit einem Nackenschutz ein Muss, um die Kopfhaut vor der Sonne zu schützen.  
Wer über die Feiertage Ausflüge oder andere Aktivitäten im Freien plant, sollte Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, lichtdichte Kleidung und eine leichte Kopfbedeckung benutzen.  
Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)  
Carstenstraße 58  
12205 Berlin  
Deutschland  
Telefon: +49 (030) 85404 - 0  
Telefax: +49 (030) 85404 - 450  
Mail: drk@drk.de  
URL: <http://www.drk.de/>

## Pressekontakt

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)

12205 Berlin

drk.de/  
drk@drk.de

## Firmenkontakt

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)

12205 Berlin

drk.de/  
drk@drk.de

Das Deutsche Rote Kreuz ist Teil der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, die 1863 vom Schweizer Henry Dunant in Genf gegründet wurde. Unter dem Dachverband der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften schließen sich 178 Gesellschaften mit insgesamt 125 Millionen Mitgliedern zusammen. Dem Deutschen Roten Kreuz gehören derzeit rund 4,7 Millionen Mitglieder an, davon unterstützen rund 4,3 Millionen uns durch regelmäßige Beitragszahlungen als Fördermitglieder. Weitere drei Millionen Bürger unterstützen uns durch regelmäßige Spenden bei Sammlungen und Spendenaufrufen. Im Durchschnitt erhalten wir jährlich knapp 40 Millionen Euro an Spendengeldern. Das DRK als nationale Rotkreuzgesellschaft und Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege bekennt sich zu den sieben Rotkreuzgrundsätzen: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität. Als Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation nimmt das Deutsche Rote Kreuz umfangreiche nationale und internationale Aufgaben wahr. So arbeiten wir beispielsweise in der Altenpflege und Ersten Hilfe, im Rettungsdienst und in der Obdachlosenhilfe genauso engagiert wie in der Auslandshilfe. Für das DRK arbeiten unzählige Freiwillige Helfer im Katastrophenschutz und in der langfristigen Entwicklungszusammenarbeit. Mit jährlich etwa 50 Millionen Euro hilft das Deutsche Rote Kreuz weltweit Menschen in Not.