

Patienteninformation

So können Sie Ihr Zuhause und sich selbst bei Hitze kühl halten

Wenn die Temperaturen in die Höhe schnellen, kann die Hitze in den eigenen vier Wänden schnell erdrückend werden. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie Ihr Zuhause jedoch abkühlen und Ihren Körper vor Überhitzung schützen. Hier sind sechs praktische Ratschläge, basierend auf aktuellen medizinischen und gebäudetechnischen Empfehlungen.

1. Kühle Luft hereinlassen und Durchzug schaffen

Öffnen Sie Fenster auf gegenüberliegenden Seiten Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung, um einen Durchzug zu erzeugen. Dies transportiert die warme Luft nach draußen und lässt kühle Luft herein.

Wichtig: Tun Sie dies nur dann, wenn die Außentemperatur kühler ist als die Innentemperatur – in der Regel also über Nacht oder in den frühen Morgenstunden. In mehrstöckigen Häusern sollten Sie, falls vorhanden, auch Dachfenster öffnen, da heiße Luft stets nach oben steigt.

2. Warme Luft tagsüber aussperren

Sobald es draußen heißer wird als drinnen, sollten Sie alle Fenster schließen. Halten Sie zudem Jalousien, Rollos oder Vorhänge geschlossen – insbesondere auf jener Seite des Hauses, auf die die Sonne scheint. Dadurch verhindern Sie, dass sich die Räume durch die Strahlungswärme wie ein Treibhaus aufheizen.

3. Ventilatoren clever nutzen

Ventilatoren sind eine kostengünstige Möglichkeit, die Luftzirkulation zu verbessern. Wenn es draußen abkühlt, können Sie einen Ventilator direkt vor ein geöffnetes Fenster stellen, sodass er die kühle Luft von draußen aktiv in den Raum hineinbläst und die warme Raumluft verdrängt. Bei Wohnungen, die nur auf einer Seite Fenster haben, hilft ein Ventilator, die Luft überhaupt erst in Bewegung zu bringen.

4. Den eigenen Körper gezielt kühlen

Vermeiden Sie **zwischen 11:00 und 15:00 Uhr** Aufenthalte in der prallen Sonne, da die Hitze dann am stärksten ist.

Wenn Sie sich schnell abkühlen möchten, gibt es einfache Tricks:

- Lassen Sie **kaltes Wasser über Ihre Pulspunkte** (z.B. die Innenseite der Handgelenke oder den Hals) laufen. Das kühlt das zirkulierende Blut rasch ab.
- Füllen Sie eine **Wärmflasche mit eiskaltem Wasser** und legen Sie diese an die Füße oder in den Nacken.
- Legen Sie Ihre Socken vor dem Anziehen für kurze Zeit in den Kühlschrank.

5. Hitzeangepasste Kleidung wählen

Tragen Sie **helle, locker sitzende Kleidung**. Materialien aus reinen Naturfasern wie Baumwolle und Leinen sind ideal, da sie atmungsaktiv sind und den Schweiß gut aufnehmen. Vergessen Sie nicht, bei Aufenthalten im Freien einen Hut aufzusetzen (um Sonnenstiche zu vermeiden) und reichlich Sonnencreme aufzutragen.

6. Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen

Bei Hitze schwitzen wir mehr und verlieren dadurch viel Wasser. Trinken Sie mindestens **sechs bis acht Gläser** Flüssigkeit am Tag. Neben Wasser eignen sich auch fettarme Milchprodukte oder ungesüßte Tees. Nutzen Sie zudem Lebensmittel mit einem sehr hohen Wassergehalt, um Ihren Körper zu unterstützen: **Wasserreiche Lebensmittel wie Erdbeeren, Gurken oder Melonen** sind perfekte Sommer-Snacks.

Kinder

Halten Sie Babys und Kleinkinder bei extremer Hitze (besonders zwischen 11 und 15 Uhr) stets im Schatten. Nutzen Sie keine Decken oder Handtücher, um Kinderwagen abzudecken (Hitzestau-Gefahr!), sondern luftdurchlässige Sonnenschirme/-segel. Ein lauwarmes Bad vor dem Schlafengehen hilft beim Einschlafen.

Haustiere

Stellen Sie sicher, dass Ihre Tiere stets Zugang zu frischem Wasser und einem gut belüfteten, schattigen Platz haben. Gehen Sie mit Hunden nur in den kühlen Morgen- oder späten Abendstunden spazieren, da heißer Asphalt die Pfoten verbrennen kann.

Diese Patienteninformation dient der präventiven Aufklärung.

Bei akuten hitzebedingten Beschwerden (wie starkem Schwindel, Verwirrtheit oder anhaltender Übelkeit) wenden Sie sich bitte direkt an unsere Praxis oder wählen Sie im Notfall die 112.