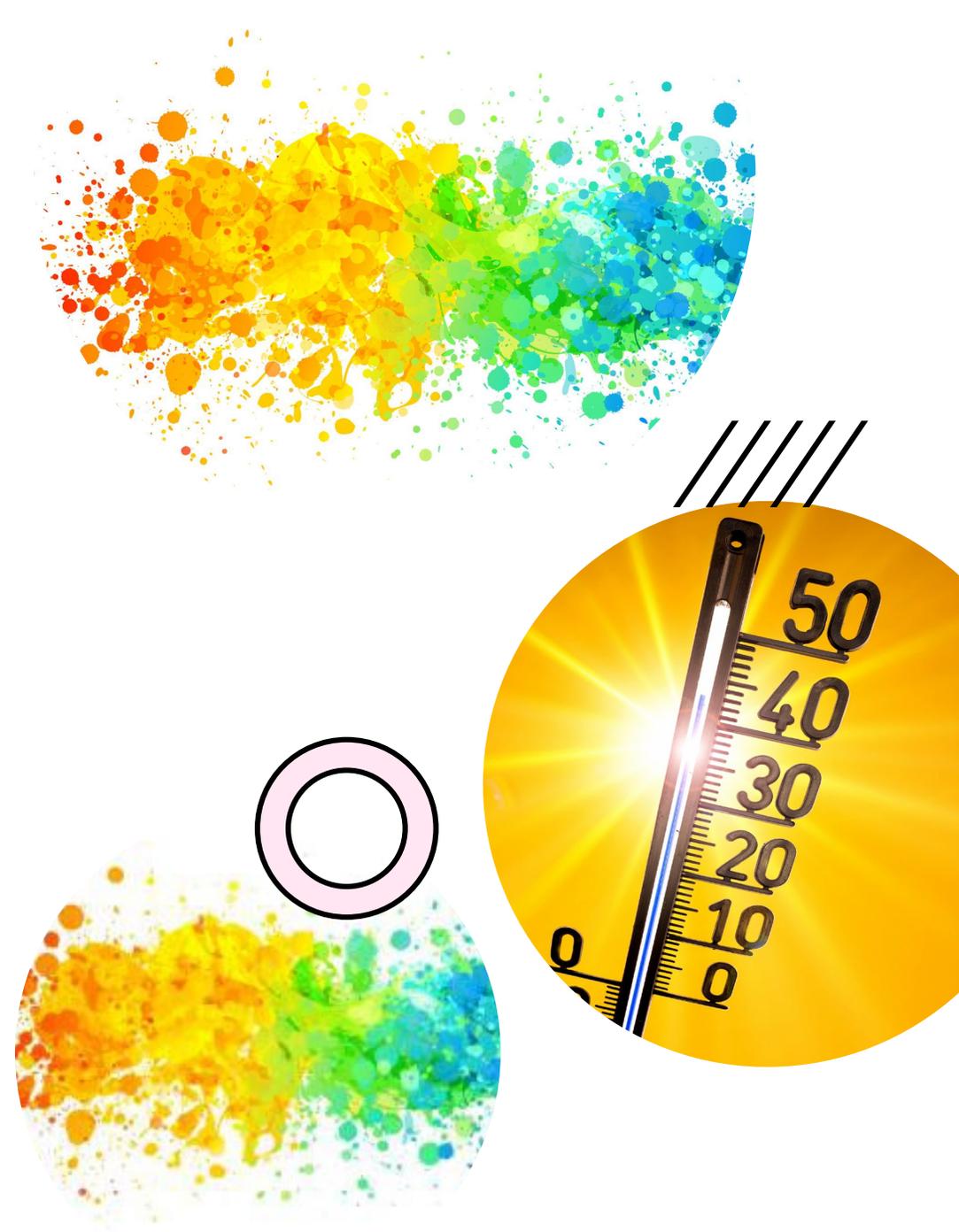


GUT
GERÜSTE
T FÜR
DIE HITZE

ALEXANDER AIGNER



● Themen

- Allgemeines über Klima und Hitze
- Warum ist Hitze für meinen Körper so Gefährlich?
- Was soll ich tun wenn es heiß wird?
- Der Hitze Notfall



● Literatur

- Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz:
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html>
- UWZ.AT <https://uwz.at/de/a/hitze-in-europa-wie-entstehen-hitzewellen>
- Notfallmedizin Up2date Juni 2020 Sommer, Sonne Hitzenotfall

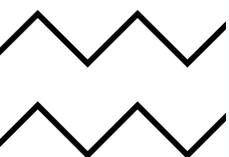
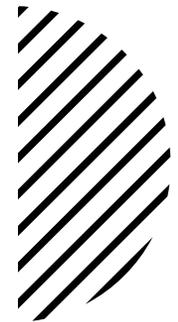
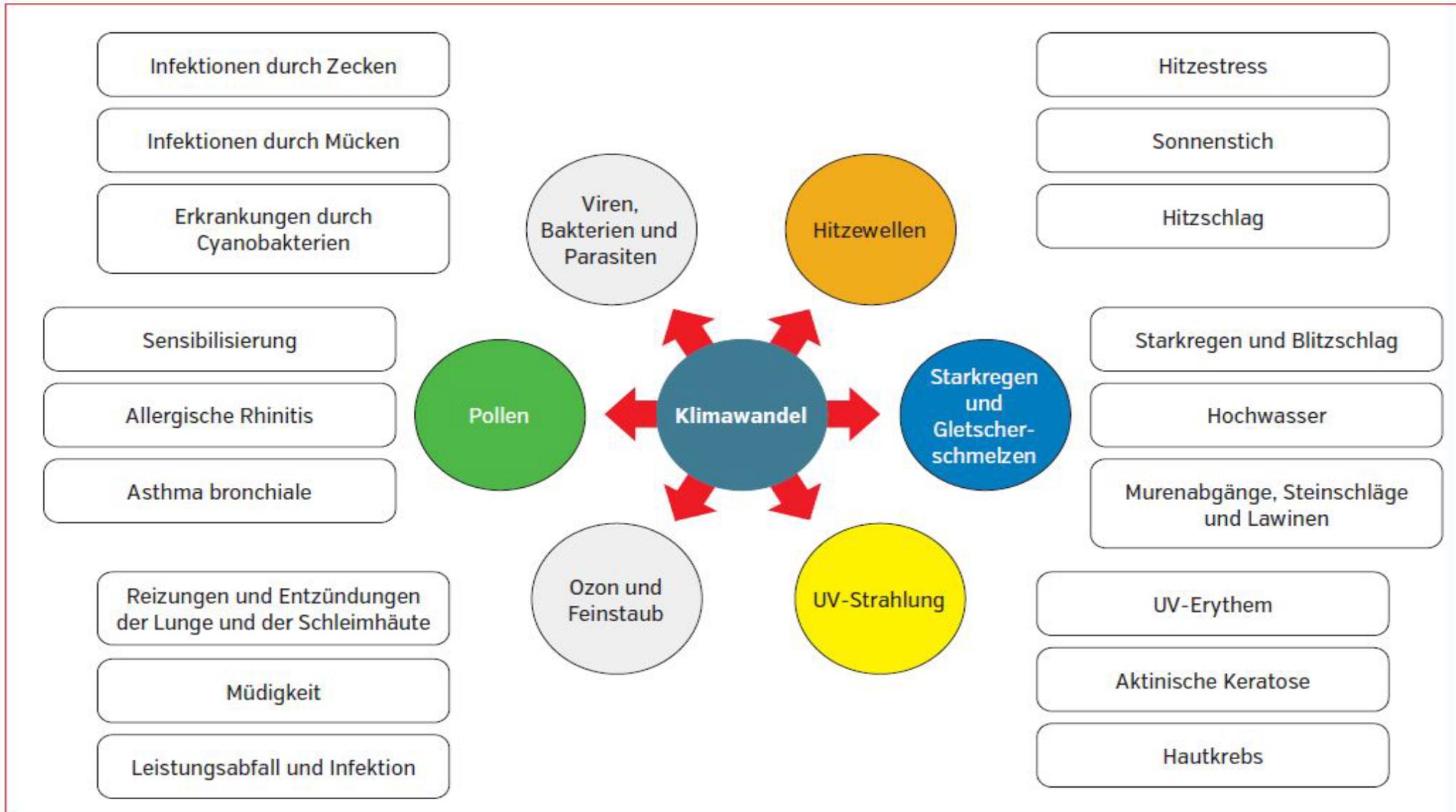


● Allgemeines über Klima und Hitze

- Mehr Hitze- als Verkehrstote
 - 2018 starben in Österreich 766 an der Hitze / Verkehrsunfälle starben 409 Menschen.
- Wenn sich **CO₂** in der Atmosphäre anreichert, schließt es die Wärme wie eine Decke ein und lässt die Temperatur der Erde ansteigen. Da die **Treibhausgasemissionen** weiter zunehmen, ist damit zu rechnen, dass Hitzewellen **häufiger und mit größerer Intensität** auftreten werden



Abbildung: Klimabedingte Gesundheitsrisiken im Sport



- Warum ist Hitze für meinen Körper so Gefährlich?

Wenn der Körper mehr Wärme aufnimmt als er wieder abgeben kann es zu einem Hitzestau oder gar einem Hitzschlag kommen.



● Was soll ich tun wenn es Heiß wird?

- Mehr trinken.
- Alkohol und Koffein meiden.
- Leichter essen. Mehr Obst
- Kühle Orte aufsuchen.
- Sich gegen Hitze schützen.
- Wohnung kühl halten.
- Bewegung vermeiden.
- Fit bleiben.



● Was soll ich tun wenn es Heiß wird?

- Mehre kleine und leichte Mahlzeiten
- Mehrmals am Tag kühles Wasser über die Handgelenke laufen lassen.
- Kühlen des Gesichtes und Nacken mit kalten Kompressen.
(Für die Schläfen eignen sich Eiswürfel)
- 2-4 Liter Wasser/Mineralwasser

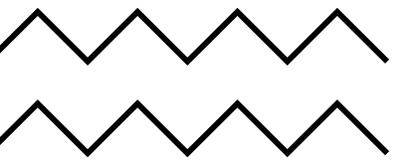


● Was soll ich tun wenn es Heiß wird?

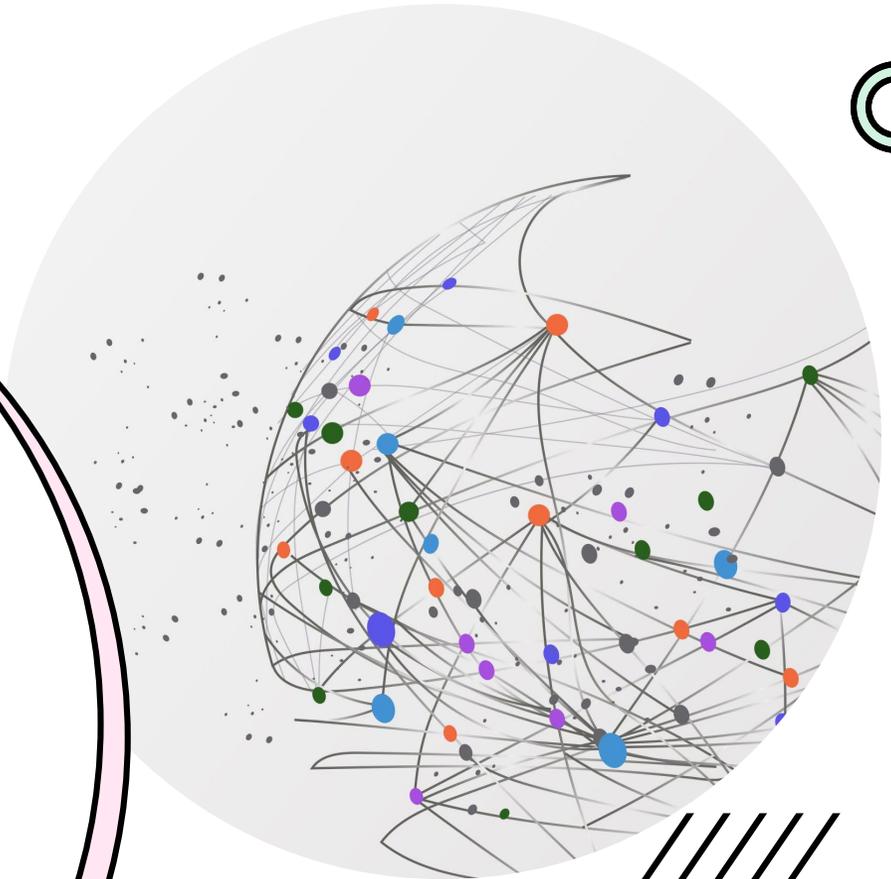
- **Am besten viel trinken:**

- Leitungswasser oder Mineralwasser (min 1,5 bis 3 Liter täglich)
- Früchte oder Kräutertees ohne Zucker
- Stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte
- Regelmäßig trinken (auch wenn man keinen Durst hat)!
- Babys und Kleinkinder und Ältere Menschen an Trinken erinnern und zum Trinken animieren





HITZESTAU
HITZEERSCHÖPFUN
G



● Hitzestau

Bei großer Hitze mit körperlicher Anstrengung kommt es zu einem hohen Mineralstoff und Flüssigkeitsverlust welches in Folge zu Kreislaufstörungen führen kann.



● Symptome bei einem Hitzestau

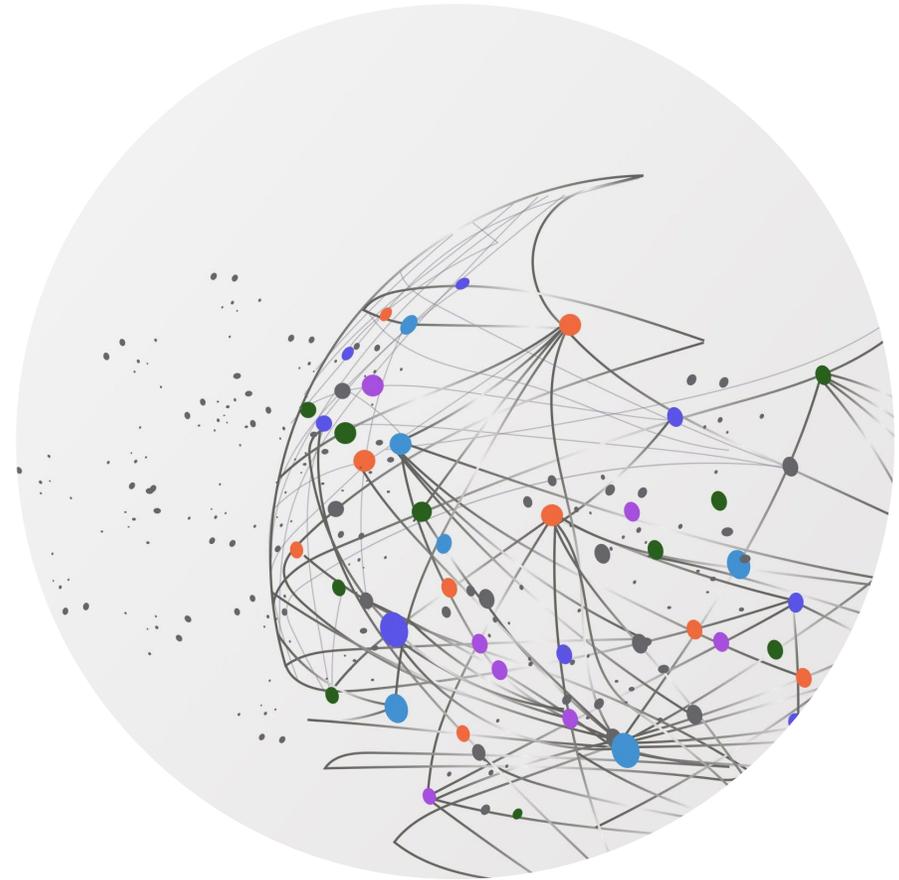
- Schwindel
 - Benommenheit und Übelkeit
 - Hoher Puls (Tachykardie)
 - Erhöhte Körpertemperatur
- *Folgen wäre Synkope (Kreislaufkollaps) eventuell auch Schock*



● Was kann ich tun?

- Flüssigkeit zu sich nehmen
- Kühle Umgebung aufsuchen / Schattenplätze / Kühlzonen
- Körper mit feuchten Tüchern oder durch Duschen abkühlen
CAVE: Nicht ins kalte Wasser springen!!





HITZSCHLAG



● Hitzeschlag

Von einem Hitzschlag spricht man, wenn es durch unzureichende Wärmeabgabe zu einer Überwärmung des gesamten Körpers kommt (Körpertemperatur von 40 Grad oder mehr)



Symptome

- Warme, trockene Haut,
- erhöhte Körpertemperatur (Fieber bis über 40 Grad),
- Schwindel,
- Kopfschmerzen,
- Übelkeit, Erbrechen,
- Orientierungslosigkeit,
- Bewusstseinsstörungen,
- Hypotonie (niedriger Blutdruck),
- hoher Puls (Tachykardie),
- schnelle Atmung (Tachypnoe, „Hecheln“),
- Durchfall,
- Muskelkrämpfe.



● Symptome

Folgen:

Schwere Funktionsstörungen (z.B. Herz-Kreislauf, Atmung etc.)

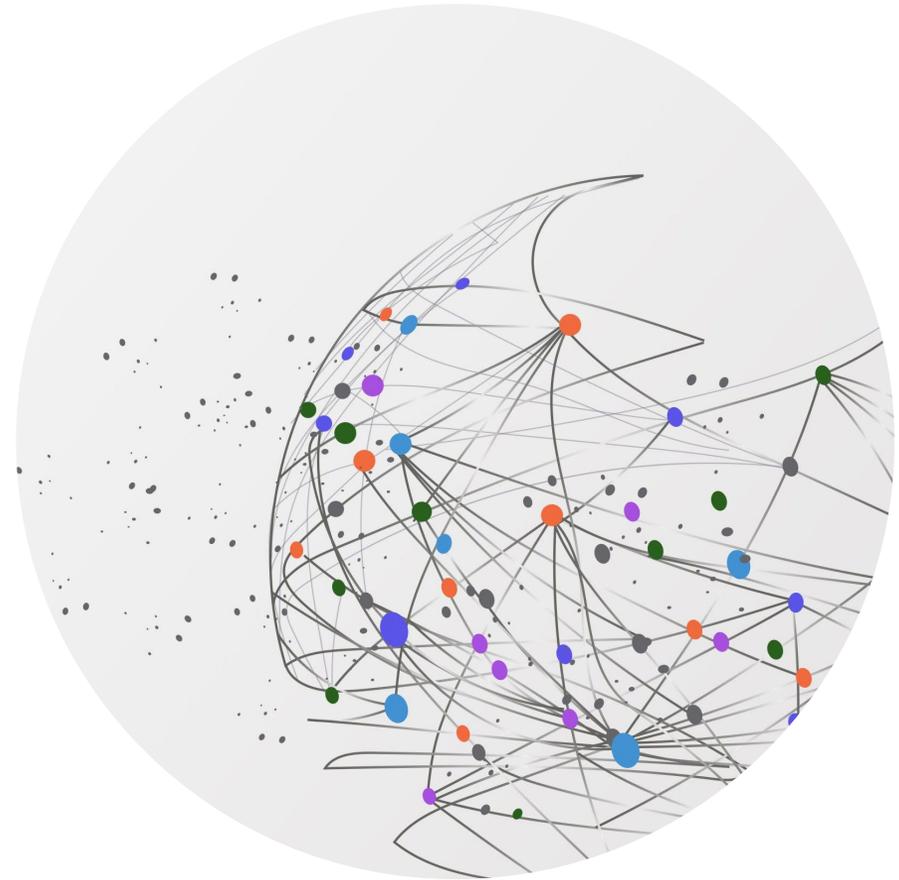
Im schlimmsten Fall auch bis hin zum Multorganversagen



● Erste-Hilfe

- Köhlen Ort bringen!
- Kalte Getränke geben
- Kleidungen öffnen
- Eventuell Beine Hochlagerung
- Wenn keine Besserung auftritt **Notruf 144**





S O N N E N S T I C H



● Symptome

- Roter heißer Kopf
 - Übelkeit
 - Schwindel
 - Kopf/Nackenschmerzen
-
- Folgen: Meningismus, Bewusstseinstörungen, Krämpfe, Hirnödem



● Zusammengefasst

Hitzenotfälle werden sehr häufig unterschätzt alle 3 Formen können tödlich enden. Deshalb ist es wichtig an heißen Sommertagen an Prävention Maßnahmen zu denken.

Auch daran zu denken das ein Hitzenotfall besonders bei Risikogruppen höher ist!





**VIELEN LIEBEN
DANK!**

