



# Gesund trotz Hitze

Wie der Klimawandel ihre Gesundheit beeinflusst  
und was sie dagegen tun können

Dr.med.univ. Martina Schmid

# Inhalt

- Klimawandel und Temperatur
- Alte und neue Krankheiten
- Prophylaxe ist besser als Therapie
- Große Hilfe durch kleine Schritte
- Weitere Infos, nützliche Adressen
- Diskussion



# Klimawandel - Daten und Fakten

- Anthropozän- unser Zeitalter
- Temperatur - Wetter
- Hitzeperioden – Ursachen
- Starkregenereignisse - Überschwemmungen
- Folgen für Land, Mensch, Tier

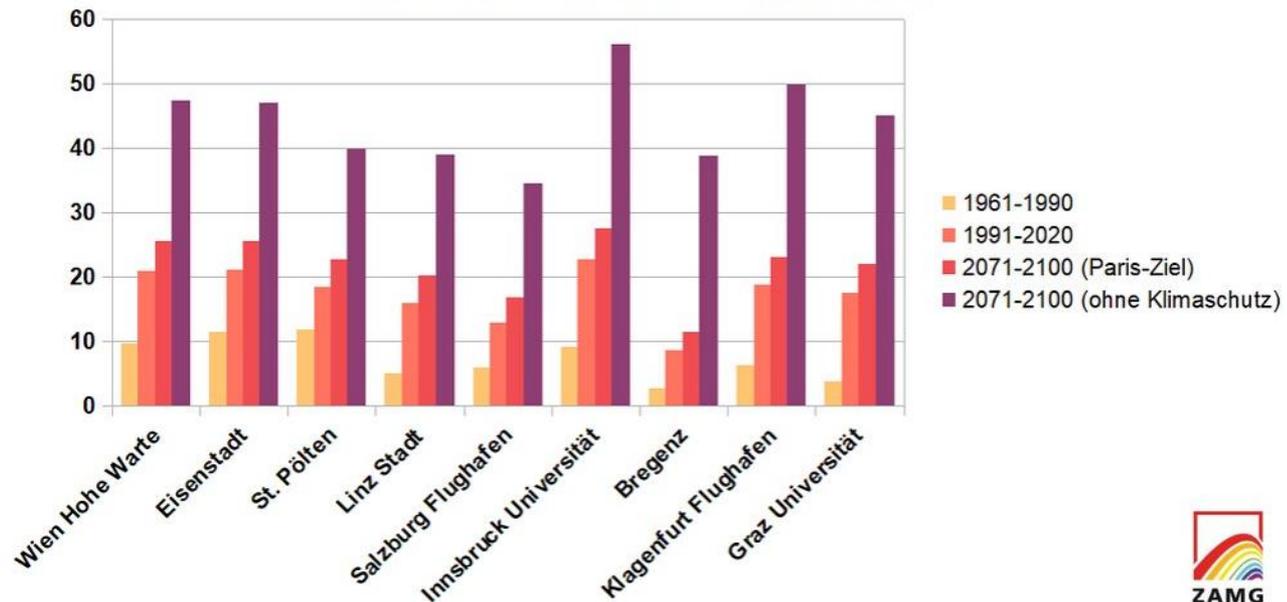


# Klimawandel - Daten und Fakten

- Hundstage
- Hitzewelle
- Tropennacht

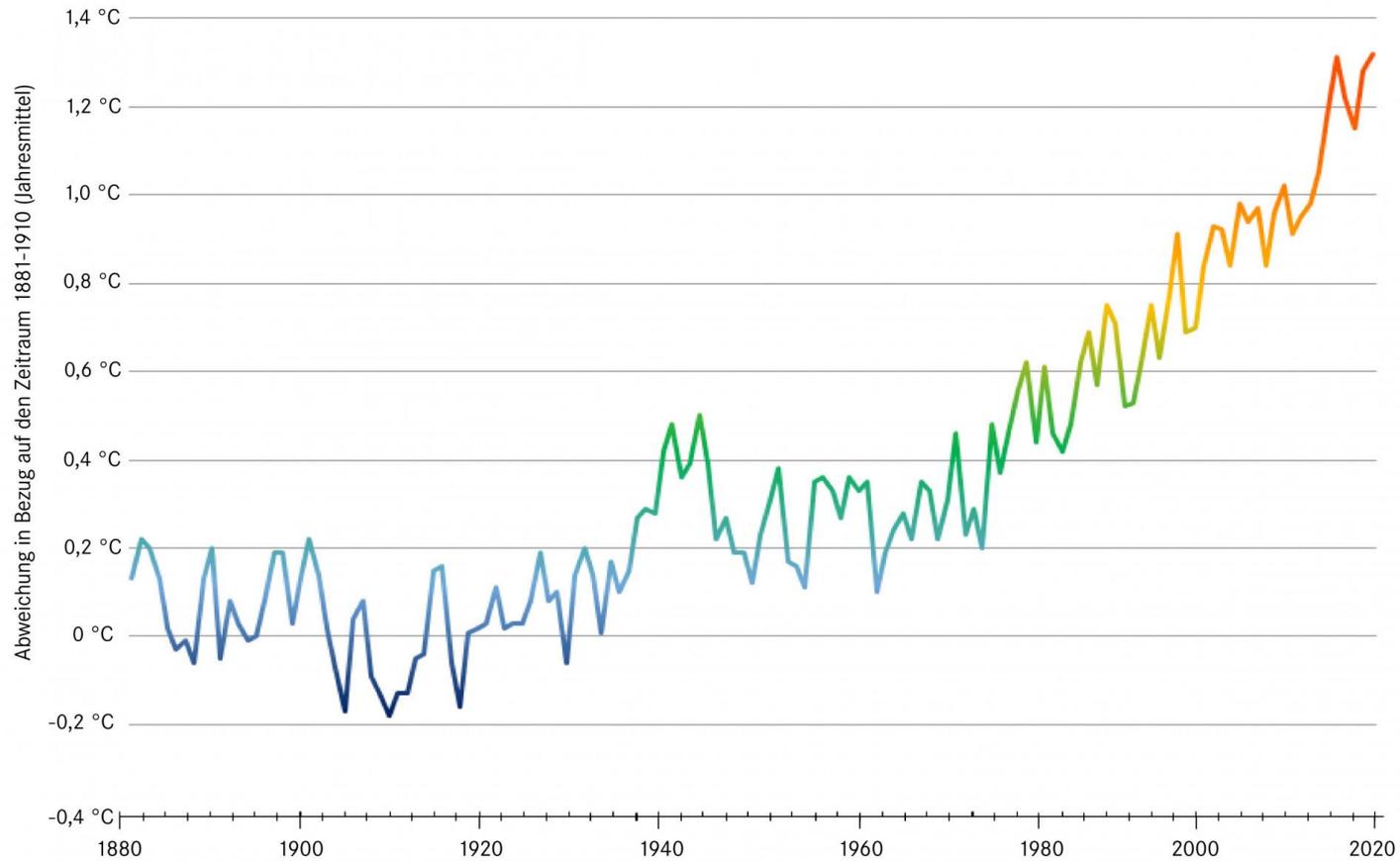
## Hitzetage: Vergangenheit und mögliche Zukunft

Mittlere Zahl der Hitzetage pro Jahr (Quelle: ZAMG)



# Klimawandel - Daten und Fakten

Globale Mitteltemperatur 1880-2020



Daten: NASA/GISS/GISTEMP

# Klimawandel - Daten und Fakten

Thermische Umgebungsbedingungen

diffuse  
Sonnenstrahlung

direkte  
Sonnenstrahlung

reflektierte  
Sonnenstrahlung

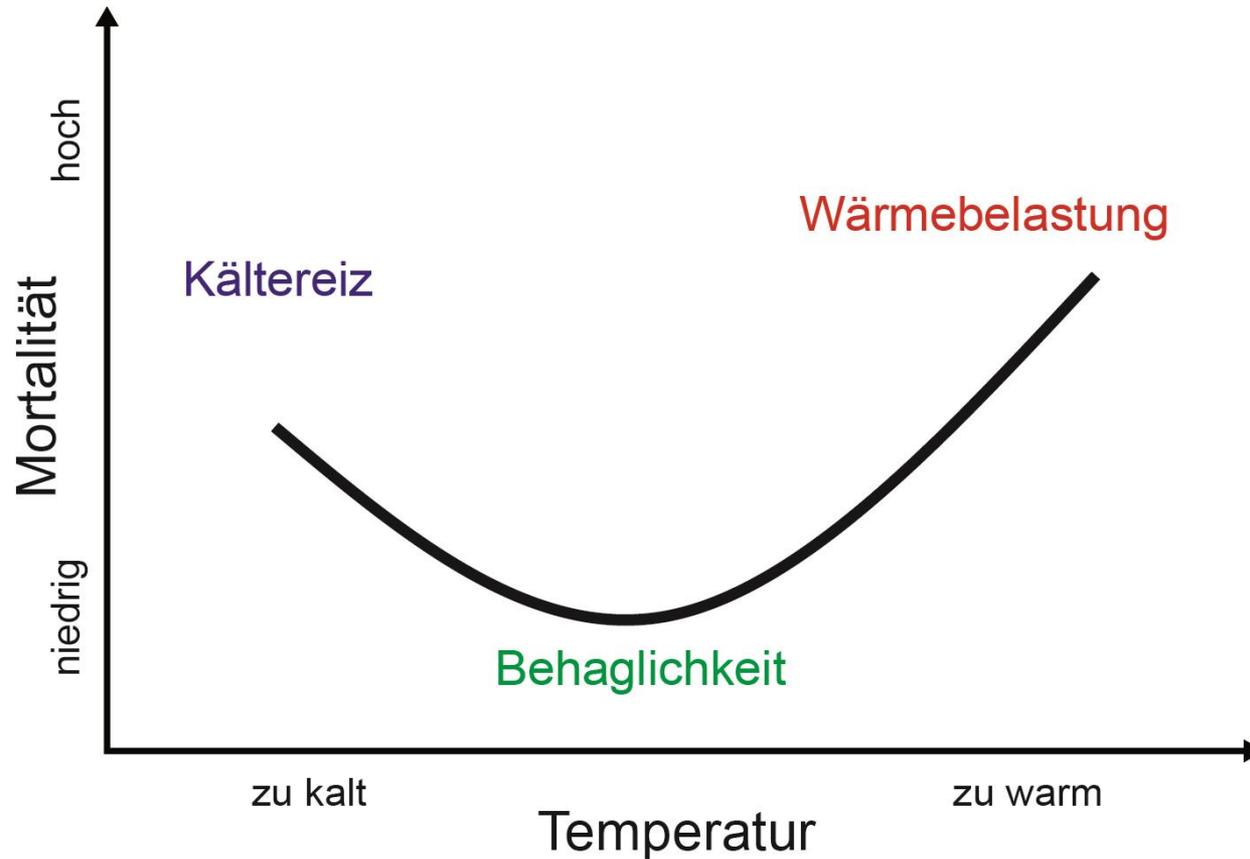
Wärmestrahlung

**Standardmensch**

35 Jahre, 75 kg 1,75 m, geht 4km/h, Bekleidung variabel

Atmung  
Konvektion  
Verdunstung  
Wärmeleitung

# Klimawandel - Daten und Fakten



# Hitzefolgen für den Menschen

## GEHIRN

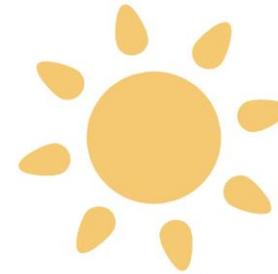
- erhöht das Risiko für cerebrovaskuläre Erkrankungen
- verschlechtert die mentale Gesundheit
- erhöht Aggressivität und Gewaltbereitschaft

## LUNGE

- erhöht die Belastung durch Atemwegserkrankungen, z.B. Asthmaanfälle
- durch Hitze erhöhte Ozonkonzentrationen der Außenluft verschlimmern Atemwegserkrankungen zusätzlich

## SCHWANGERSCHAFT

- während Hitzewellen steigen die Frühgeburtsraten signifikant an
- erhöhtes Risiko für ungünstige Geburtsergebnisse wie geringes Geburtsgewicht oder Kindestod

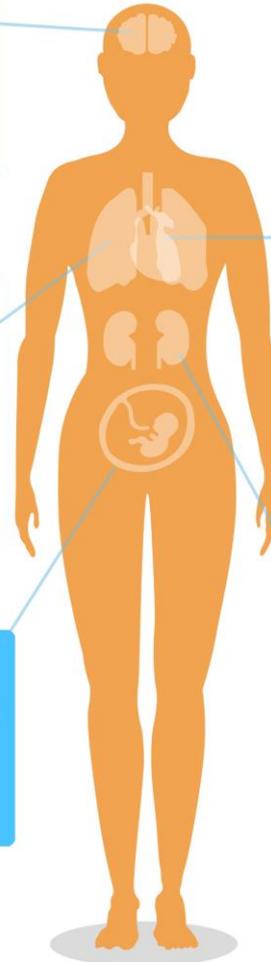


## HERZ

- belastet das Herz-Kreislauf-System stark
- verschlimmert kardiovaskuläre Erkrankungen und erhöht das Risiko für z.B. Herzinfarkte

## NIEREN

- erhöht die Wahrscheinlichkeit von Nierenerkrankungen, z.B. akuter oder chronischer Niereninsuffizienz



# Hitze- alte und neue Erkrankungen

- Atemwegserkrankungen - COPD, Asthma,..
- Herz-Kreislaufkrankungen - KHK, Hypertonie,..
- Inkontinenz



# Hitze- alte und neue Erkrankungen

- Hitzeausschlag
- Sonnenbrand
- Allergien- lokal bis systemisch
- Hautkrebs – Basalzellcarcinom, Melanome
- Plattenepithelcarcinome



Foto: pixabay

# Hitze - psychische Gesundheit

- Verwirrtheit – Hitzschlag
- Sommerdepression
- Migräne- Kopfschmerzen
- Risikoverhalten- Aggressivität
- Angsterkrankungen- Traumata
- Substanzmissbrauch



Foto: pixabay

# Hitze - neue Krankheiten

- Neue Infektionskrankheiten: Dengue Fieber, Zika-Krankheit, Westnilvirus-Krankheit, Malaria,
- Verstärkte Infektionen : FSME, Borrelien
- Neue Probleme: Durchfallerkrankungen mit nicht Cholera-Vibrionen, Salmonellen



# Medikamente - Hitze

Lagerung: bei Zimmertemperatur = 25 °- im kühlssten Raum  
in der Verpackung = lichtgeschützt

Trocken lagern, in geschlossenen Behältern

Vorrat anlegen = für 1 Monat , Ablaufdaten beachten

Im Kühlschrank/Transportbox (2-8 °): Insulin, Biologika,  
Impfstoffe

Medikamentenliste aktualisieren lassen, gut  
zugänglich verwahren



Foto: pixabay

# Medikamente -Hitze

- Reduktion von Schwitzen : Antidepressiva, urologische Medikamente, Antiparkinsonmittel, Opioide, Neuroleptika, Antipsychotika, Diuretika, Laxantien
- Reduziertes Durstgefühl: ACE-Hemmer, Diuretika, Neuroleptika
- Reduzierte Temperaturregelung: Opioide, Neuroleptika, SSRI, SNRI, Sympathomimetika
- Wirkungsverstärkung des Arzneimittels:  
Opioidepflaster , Insulin, Pflaster mit Nitraten, Nicotin, Hormone

# Allgemeine Tipps bei Hitze

## Trinken & Medikamente

- Trinken sie ca. 2 l / Tag, auch ohne Durstgefühl, in kleinen Portionen über den Tag verteilt
- Wasser, ungezuckerter Tee, verdünnte Obst/ Gemüsesäfte
- Trinken sie lauwarm/ Zimmertemperatur ist besser verträglich
- Kein Alkohol, wenig Kaffee und Schwarztee

- Wiegen sie sich ca. jeden 2 Tag
- Besprechen sie ihre Medikation rechtzeitig mit ihrer Ärztin



Foto: pixabay

# Allgemeine Tipps bei Hitze

## Abkühlung

- Tragen sie dünne, helle Baumwollkleidung
- Gehen sie nur frühmorgens und spätabends ins Freie und nur wenn dringlich nötig
- Verwenden sie plastikreduziertes Inkontinenzmaterial (wenn erforderlich)



Foto: pexels

# Allgemeine Tipps bei Hitze

## Abkühlung

- Lüften sie frühmorgens, danach schließen sie die Fenster und die Beschattung ,schalten sie nichtbenötigte Elektrogeräte aus
- Kühlen sie sich mit kühlen Fussbädern, Wasser aus einer Sprühflasche für Arme, Gesicht,
- Tägliche Wäsche/ Duschen nur lauwarm, nicht kalt !
- Im Freien : im Schatten bleiben, Sonnenhut /Sonnenbrille/ Sonnencreme verwenden, Handy einstecken, Begleitung mitnehmen
- Klimageräte nicht zu „kalt“einstellen um Erkrankungen zu vermeiden, regelmäßig warten

# Allgemeine Tipps bei Hitze

## Ernährung

- Essen: mehrmals kleine Portionen, leichte Gemüseküche, frische, fettarme Speisen, nichts Gebackenes
- Reduzieren sie Fleisch, verwenden sie Milch/ Milchprodukte sparsam



Foto: pixabay

# Vorsorge

## Tipps für pflegende Angehörige

- Wettervorhersagen beachten !
- täglicher Kontakt mit Angehörigen – erinnern ans Trinken!
- Rechtzeitiges Einkaufen von Obst / Gemüse / Flüssigkeiten
- Medikamente rechtzeitig bevorraten
- Technische Möglichkeiten zur Beschattung / Kühlung schon im zeitigen Frühjahr checken
- Haustiere nicht vergessen



Foto: pixabay

# Hitzschlag = Notfall

- Symptome
  - Temperatur über 40,5°
  - Heiße, trockene, rote Haut
  - Kopfschmerzen, Herzrasen
  - Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
  - Verwirrung, Erregung,
  - Bewußtseinseintrübung bis Koma
- Rettung alarmieren
  - Person in Schatten bringen
  - Stabile Seitenlage
  - Kühlen( kaltes Wasser, Wickel, kalte Luft zufächeln,
- Trinken nur bei Bewusstsein!



Foto: pixabay

# Hitze - Luftschadstoffe

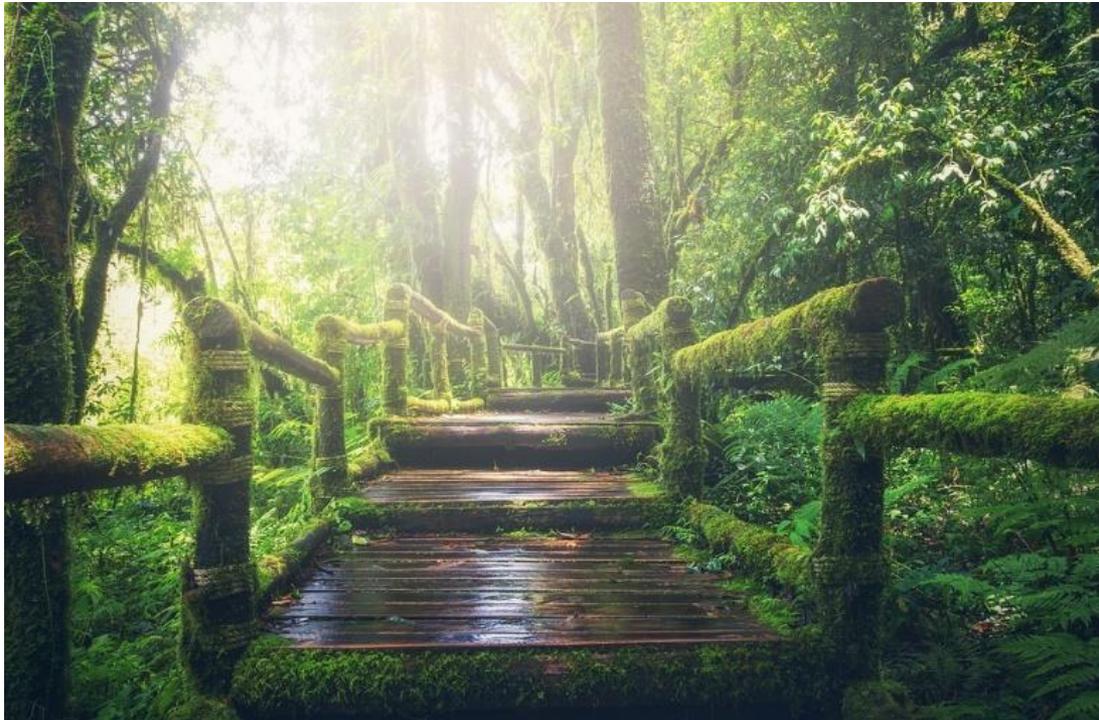
- **Feinstaub**
- Teilchen kleiner als 2,5my, Herz/Kreislauf/Lungen
- erkrankungen



Foto: pixabay

- **Ozon** – bodennahes
- Atemprobleme
- Asthma

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Infos unter: [www.oekocoaching.at](http://www.oekocoaching.at)  
und [www.schmid-schmid.at](http://www.schmid-schmid.at)