

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Hitzebelastung- Klimawandel- Todesfälle durch Hitze

Mehr als 60.000 hitzebezogene Todesfälle hat es einer neuen Berechnung zufolge im Sommer 2022 in Europa gegeben, dem bisher heißesten Sommer auf dem Kontinent seit Beginn der Aufzeichnungen.

Deutschland hatte mit 8173 Toten die drittmeisten Hitzeopfer zu beklagen, nach Italien (18.010) und Spanien (11.324). Umgerechnet waren es 98 Hitzetote pro Millionen Einwohner, damit steht Deutschland unter 35 europäischen Staaten auf Rang 13.

Hitzebezogene Todesfälle sind nicht leicht zu erfassen, denn Hitze als direkte Todesursache, etwa bei einem Hitzschlag oder einem Sonnenstich, wird eher selten angegeben – hierzulande in durchschnittlich nur 19 Fällen pro Jahr.

Auch in diesem Jahr sind die Auswirkungen der Hitze schon zu spüren: Zwischen Anfang April und Anfang Juli starben laut dem BMG bereits rund 1.500 Menschen an den Folgen extremer Hitze.

In diesem Rahmen dieser Gefährdung ist auch der neue Hitzeschutzplan des BGM zu sehen:

Der Plan sieht eine stärkere Sensibilisierung der Bevölkerung für die Gefahren durch Hitze vor. Vor allem besonders gefährdete Menschen, wie Ältere, chronisch Erkrankte, Kranke, Schwangere, Kinder sowie Obdachlose sollen mit Verhaltenshinweisen versorgt werden. Zu diesen zählen beispielsweise viel Trinken, körperliche Anstrengung vermeiden oder im Schatten aufhalten.

Anliegend einige To Dos für unsere Patienten!

Weitere Informationen und Schutzmaßnahmen finden sie auf unserer Homepage unter: Dokumente/ Prävention unter „Hitzeeinwirkungen – Klimawandel“

Ihr Praxisteam Dres. med. Lux



Empfehlungen zu Verhaltensanpassungen bei Hitze	Empfehlung
Kontrollierte Flüssigkeits- und Essenszufuhr	☐ In der Regel 1,5-2 l über den Tag verteilt, bei Flüssigkeitsrestriktion entsprechend der täglichen Gewichtskontrolle anpassen, im Zweifel Rücksprache mit Hausärztin und Hausarzt ☐ Trinkplan zur Selbstkontrolle führen ☐ Alkohol, Koffein und Zucker reduzieren ☐ Eher Mineralwasser als Leitungswasser trinken, ggf. Brühe (Ausgleich von Salzverlusten) ☐ Eher lauwarme als sehr kalte Getränke trinken ☐ Zusätzlich wasserreiches Obst und Gemüse essen (Melone, Gurke, Tomate) ☐ Kleinere, dafür häufigere Mahlzeiten ☐ Vermeidung von proteinreicher Nahrung, da sich der Körper bei der Verarbeitung von Proteinen zusätzlich aufheizt (Thermogenese)
Körper kühl halten	☐ Kühl duschen und baden ☐ Kalte Arm- und Fußbäder ☐ Nutzung feuchter Tücher, Kältepacks und Wasserspray
Wohnung kühl halten	☐ Temperaturen in Aufenthaltsräumen nach Möglichkeit regelmäßig prüfen (auch bei Hitzewellen liegt das Ziel tagsüber unter 32°C, nachts unter 24°C) ☐ Medikamente in kühlen Wohnbereichen lagern, ggf. auch im Kühlschrank (Beipackzettel zur Lagerung beachten) ☐ Lüftung der Wohnräume nachts und in den frühen Morgenstunden, dann Verschattung (Jalousien, Rollos, Vorhänge); tagsüber für Schatten sorgen und evtl. Ventilatoren benutzen; nachts lüften (Vorsicht: Ventilatoren können eine Dehydrierung verursachen) ☐ Klimaanlage nur nutzen, wenn unbedingt erforderlich (Achtung: Erkältungsgefahr) ☐ Elektronische Geräte zur Verringerung der Hitzebelastung möglichst ausschalten (nicht den Kühlschrank) ☐ Feuchte Tücher aufhängen (Verdunstungskälte) ☐ Rückzug in kühlere Räume (Nordseite, Souterrain) insb. nachts ☐ Rückzug in kühleres Umfeld für 2-3 Stunden täglich, sofern die Wohnung nicht kühl gehalten werden kann (z. B. gekühlte öffentliche Gebäude)

Checkliste To Dos für Patientinnen und Patienten

Empfehlungen zu Verhaltensanpassungen bei Hitze	Empfehlung
Verhalten anpassen	☐ Körperliche Anstrengungen vermeiden ☐ Mittagsruhe ☐ Verlagerung der anstrengenden körperlichen Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden ☐ Zur heißesten Zeit des Tages nicht nach draußen gehen ☐ Kopfbedeckung, Sonnenbrille, leichte Kleidung sowie leichte Nacht- und Bettwäsche aus natürlichem Material tragen ☐ Leichte Kost: viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Fleisch ☐ Schattenplätze aufsuchen ☐ Kinder und Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen lassen ☐ Kälteste Stelle daheim aufsuchen, v. a. nachts ☐ Falls das Heim nicht kühl gehalten werden kann, 2-3 Stunden täglich in einem kühlen Umfeld (z. B. gekühlte öffentliche Gebäude) verbringen
Gespräch in der Hausarztpraxis	☐ Evtl. Medikamentenpläne bei Hitze anpassen ☐ Individuellen krankheitsangepassten Hitzeschutz besprechen ☐ Helfernetzwerk organisieren ☐ Ggf. über Kommune Hitzetelefon anfragen
Aufmerksamkeit bzgl. der eigenen Gesundheit und der des Umfeldes	☐ Hitzekrämpfe sind Muskelkrämpfe, die zustande kommen, wenn viele Elektrolyte durch Schwitzen verloren gehen. Erforderlich: Sofortiges Ausruhen an einem kühlen Platz. Dauern die Krämpfe mehr als eine Stunde, ist medizinische Unterstützung erforderlich. ☐ Wenn Menschen im Umfeld trockene heiße Haut bekommen und verwirrt/desorientiert wirken (Delirium): Beim Kühlen helfen und Krankenwagen rufen

Quelle: Herrmann et al., 2019: WHO.int (3)