



**HITZEPLAN**  
ST.GALLEN

## **Gesund durch heiße Tage**

Schütze dich und andere



## Warum ist Hitze ein Gesundheitsrisiko?

- Hitze belastet den Körper. Sie kann den Kreislauf schwächen, den Schlaf stören sowie Müdigkeit und Konzentrationsprobleme verursachen.
- Nicht alle Menschen sind gleich stark betroffen. Das Gesundheitsrisiko ist insbesondere bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft, Einnahme bestimmter und mehrerer Medikamente und körperlicher Belastung erhöht.
- Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, sich an Hitze anzupassen: Das Durstgefühl nimmt ab, der Körper schwitzt später oder weniger stark und die Nierenfunktion verändert sich. Dadurch steigt das Risiko für Dehydrierung und Kreislaufprobleme.
- Hitze kann lebensgefährlich sein. Ab 30 °C Umgebungstemperatur steigt die Gefahr für hitzebedingte Erkrankungen deutlich. Mit jedem weiteren Grad nimmt das Gesundheitsrisiko zu.

## Wichtige Empfehlungen auf einen Blick



**Schatten und kühle Orte wählen, auf Sonnenschutz achten**



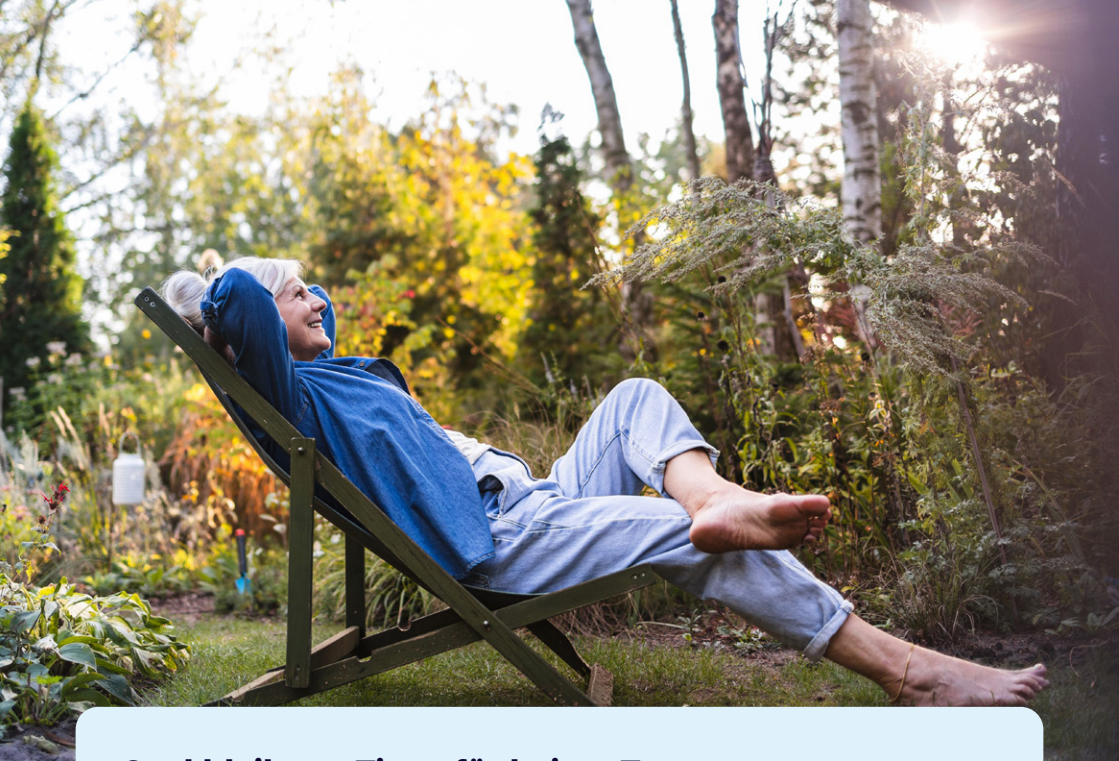
**Regelmässig trinken, leicht und ausgewogen essen**



**Aktivitäten anpassen oder auf kühlere Tage verschieben**



**Belastung reduzieren, mehr Erholungszeit einplanen**



## Cool bleiben – Tipps für heiße Tage

- Räume kühl halten: frühmorgens und nachts lüften, wenn es draussen kühler ist als drinnen. Tagsüber Fenster schliessen und von aussen beschatten. Ein kühles Schlafzimmer und leichte Bettwäsche fördern erholsamen Schlaf.
- Wenn die Wohnung stark aufheizt: zeitweise kühlere Orte aufsuchen, z.B. Bibliothek, Einkaufszentrum, Museum oder einen schattigen Park.
- Regelmässig trinken, nicht erst bei Durst. Wasser und ungesüsste Getränke wählen, Alkohol vermeiden. Kühles und leichtes Essen bevorzugen und auf eine ausgewogene Zusammensetzung achten, um den Kreislauf stabil zu halten.
- Körperlich anstrengende Tätigkeiten und Sport vermeiden oder auf die kühlen Morgenstunden legen. Pausen bewusst einplanen.
- Alltagsaktivitäten an die Temperatur anpassen, z.B. an einen kühlen Ort verlegen, in der Intensität reduzieren oder ganz verschieben.
- Sich im Freien vor Hitze und Sonnenstrahlung schützen – durch helle, leichte Kleidung, Sonnenhut, Sonnencreme und Aufenthalt im Schatten.
- Menschen und Tiere niemals im Auto lassen. Fahrzeuge werden in kürzester Zeit zur Hitzefalle.

# Aufeinander achten und sich gegenseitig unterstützen



**Nachfragen:** Melden Sie sich regelmässig bei Menschen, die von Hitze besonders betroffen sind, allein leben oder auf Unterstützung angewiesen sind (z.B. Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder kognitiver Beeinträchtigung).



**Hilfe anbieten:** Bieten Sie konkrete Unterstützung an, zum Beispiel beim Einkaufen, bei der Begleitung zu Terminen oder mit einem Fahrdienst.



**Auf Veränderungen reagieren:** Achten Sie auf Anzeichen wie Verwirrtheit, Schwäche, Gangunsicherheit oder sozialen Rückzug. Reagieren Sie frühzeitig und organisieren Sie bei Bedarf Unterstützung.

Mehr dazu

[www.hitzeplan-sg.ch](http://www.hitzeplan-sg.ch)



## Notfall / Warnzeichen

- Mögliche Warnzeichen von Überhitzung oder Sonnenstich können sein: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit, Schwindel, Schwächegefühl, beschleunigter Puls, flache Atmung, Verwirrtheit, kurzzeitige Ohnmacht, Kreislaufzusammenbruch.
- Was tun? Sofort einen kühlen, schattigen Ort aufsuchen, Kleidung lockern, Stirn, Nacken und Arme mit feuchten Tüchern kühlen, langsam Wasser oder ungesüssten Tee trinken, nicht allein bleiben und Symptome beobachten.

Bei Unsicherheit oder anhaltenden Symptomen ärztlichen Rat einholen, nicht zu lange zuwarten. Bei Bewusstseinsveränderungen sofort die Notrufnummer 144 wählen!

## **Besondere Aufmerksamkeit bei (chronischen) Krankheiten**

- Personen mit Herz-Kreislauf-, Lungen- und Nierenerkrankungen, Diabetes, Adipositas und neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose sind durch Hitze besonders belastet. Menschen mit Demenz, Depression, psychotischen Störungen oder Suchterkrankungen können bei Hitze ebenfalls stärker gefährdet sein.
- Hitze kann bei manchen Medikamenten das Risiko für Beschwerden erhöhen. Das gilt besonders für Medikamente, die den Flüssigkeitshaushalt, den Blutdruck oder die körpereigene Kühlung durch Schwitzen beeinflussen. Medikamente nicht selbstständig absetzen oder die Dosis ändern. Bei Fragen oder Unsicherheit kann mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden, ob Massnahmen notwendig sind.
- Krankheitssymptome wie Durchfall, Erbrechen und Fieber trocknen den Körper schnell aus. Auf Anzeichen wie Schwindel, Verwirrtheit, Schwäche und wenig Urin achten. Im Zweifelsfall medizinischen Rat einholen.
- Nicht nur hohe Temperaturen, sondern auch starke Temperaturschwankungen belasten das Herz-Kreislauf-System. Sie können das Risiko für akute Ereignisse wie Herzinfarkt oder Hirnschlag erhöhen.

## **Hitzestress im Alltag und bei der Arbeit**

- Hohe Temperaturen können Müdigkeit, Schwindel und Konzentrationsprobleme verursachen. Dadurch steigt das Risiko für Fehler, Unfälle und Stürze.
- Diese Auswirkungen zeigen sich nicht nur bei Tätigkeiten im Freien, sondern auch in aufgeheizten Innenräumen. Die Beanspruchung kann sich zusätzlich durch den Arbeitsweg, das Pendeln und andere Alltagswege erhöhen.
- Nicht alle sind gleich belastet: Besonders für ältere Menschen, Schwangere und Personen mit Vorerkrankungen kann die Bewältigung des (Arbeits-)Alltags schwieriger werden. Sie benötigen möglicherweise zusätzliche Unterstützung.

PARTNER

# Unsere Gesundheit vor Hitze schützen. Dafür engagieren wir uns gemeinsam.



Kanton St. Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge



PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

CURAVIVA  
ST. GALLEN



krebsliga ostschweiz