

## PRESSEMITTEILUNG

### „Nehmen Sie die Hitze ernst!“ – Leitende Ärztin der DGD Stadtklinik Hemer warnt vor Gesundheitsgefahren und gibt wichtige Tipps

Hemer. Die bevorstehenden Hitzetage sorgen nicht nur für volle Freibäder, sondern auch für volle Notaufnahmen. Reinhild Scholz-Jedamzik, leitende Ärztin der Zentralen Notaufnahme (ZNA) an der DGD Stadtklinik Hemer, schlägt angesichts der vorhergesagten Temperaturen von über 35 Grad Alarm: „Hitze ist kein Urlaubswetter, sondern eine ernsthafte Gesundheitsgefahr – vor allem für ältere Menschen, Kinder und chronisch Erkrankte“, warnt sie eindringlich. „Auch Menschen, die körperlich arbeiten oder sich sportlich betätigen, geraten schnell an ihre Belastungsgrenze. Wir sehen das jedes Jahr – und doch unterschätzen viele die Risiken immer wieder.“

In der Notaufnahme häufen sich in solchen Zeiten die Fälle von Kreislaufkollaps, Sonnenstich, Hitzekrampf und Hitzschlag. Besonders besorgniserregend: Die Symptome werden oft zu spät erkannt.

#### Erste Warnzeichen nicht ignorieren

„Wenn Sie plötzlich Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schwindel verspüren, sollten Sie sofort eine Pause einlegen und in den Schatten gehen“, erklärt Reinhild Scholz-Jedamzik. „Die meisten Patientinnen und Patienten, die wir behandeln, berichten im Nachhinein, dass sie die Warnzeichen zunächst nicht ernst genommen haben.“

Viele Menschen, vor allem Senioren, verspüren bei Hitze seltener Durst und trinken dadurch zu wenig. Die Folge: Der Körper trocknet aus, das Blut wird dicker, das Herz muss stärker pumpen – es drohen Thrombosen, Herzrhythmusstörungen und im schlimmsten Fall ein Kreislaufstillstand. „Ich appelliere an alle: Trinken Sie regelmäßig, nicht erst, wenn Sie Durst haben. Und achten Sie auf Ihre Umgebung – vor allem auf Menschen, die sich nicht selbst helfen können,“ so die Medizinerin.

#### Besondere Risiken für Menschen mit Vorerkrankungen

Auch Menschen mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck reagieren empfindlicher auf Hitze. Viele Medikamente wie Blutdrucksenker oder Entwässerungstabletten (Diuretika) beeinflussen den Flüssigkeitshaushalt und können in Kombination mit hohen Temperaturen gefährlich werden.

„Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt darüber, ob eine Dosisanpassung bei extremer Hitze nötig ist“, rät Scholz-Jedamzik. Zudem weist sie darauf hin, dass auch psychische Belastungen durch Hitze zunehmen: „Reizbarkeit, Schlafprobleme und Konzentrationsstörungen sind typische Begleiterscheinungen. Auch sie können indirekt zu gefährlichen Situationen führen – etwa im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz.“

#### Vorsicht auch bei Freizeitaktivitäten

30.06.2025



#### Krankenhausbetriebsleitung

**Klinikmanagerin**  
Barbara Bieding  
**Ärztlicher Direktor**  
Dr. med. Hans-Joachim Neuhaus  
**Pflegedirektorin**  
Gudrun Stroheicher

#### Abteilungen

**Innere Medizin**  
Chefarzt  
M.D. Amer Jallad  
**Allgemein- & Viszeralchirurgie**  
Chefarzt  
Prof. Dr. med. Ulrich Mittelkötter  
**Endokrine Chirurgie**  
Chefarztin  
Dr. med. Siri Wiesmann  
Chefarzt  
Prof. Dr. med. Ulrich Mittelkötter  
**Orthopädie & Unfallchirurgie**  
Chefarzt  
Mevait Arapi  
**Wirbelsäulenchirurgie**  
Chefarzt  
Dr. med. Karsten Knizia  
**Anästhesie**  
**Intensiv- & Notfallmedizin**  
Chefarzt  
Dr. med. Marcus Hintz  
**Geriatric**  
Chefarzt  
Erich Esch  
**Zentrale Notaufnahme**  
Leitende Ärztin  
Reinhild Scholz- Jedamzik



„Menschen unterschätzen die Gefahr bei Freizeitaktivitäten, wenn der Körper in praller Sonne überhitzt – etwa beim Wandern, Fahrradfahren oder beim Grillen auf der Terrasse“, sagt die Fachärztin. „Gerade bei Alkohol in der Sonne ist größte Vorsicht geboten – Alkohol entzieht dem Körper zusätzlich Flüssigkeit und verzögert die Warnsignale.“

#### **Die fünf häufigsten Symptome eines Hitzschlags**

Laut Reinhild Scholz-Jedamzik sind dies die Alarmzeichen, bei denen umgehend der Notruf 112 gewählt werden sollte:

- Heiße, trockene Haut – kein Schwitzen mehr, obwohl es heiß ist
- Starke Kopfschmerzen – oft mit Druckgefühl und Pochen
- Verwirrtheit, Benommenheit – auch plötzliches Wegsacken oder Desorientierung
- Schneller, flacher Puls und Atemnot
- Übelkeit, Erbrechen und Kreislaufkollaps

„Wenn diese Symptome auftreten, ist das ein medizinischer Notfall“, betont sie. „Bringen Sie die betroffene Person in den Schatten oder in einen kühlen Raum, legen Sie die Beine hoch, kühlen Sie Stirn, Nacken und Handgelenke – und rufen Sie unverzüglich den Rettungsdienst.“

Abschließend richtet die Ärztin einen dringenden Appell an die Bevölkerung: „Hitze ist kein harmloses Sommerphänomen, sondern kann tödlich enden. Wenn wir aufmerksam bleiben, unsere Gewohnheiten anpassen und aufeinander achten, können wir viele unnötige Notfälle verhindern.“

#### **Die Top-10 Tipps der DGD Stadtklinik Hemer für heiße Tage:**

- Täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser trinken, regelmäßig über den Tag verteilt
- Auf Alkohol verzichten, da er entwässernd wirkt
- Wenn möglich, körperliche Belastung vermeiden, vor allem zwischen 11 und 18 Uhr
- Leichte, atmungsaktive Kleidung tragen – am besten aus Baumwolle oder Leinen
- Wohnräume abdunkeln und nur frühmorgens oder spätabends lüften
- Mehrmals täglich kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern, Fußbädern oder kühlen Duschen
- Leicht und wasserreich essen – zum Beispiel Gurken, Wassermelone, Tomaten
- Auf Risikopatienten achten – bei Nachbarn, Familie oder im Bekanntenkreis
- Kleine Kinder und Tiere niemals im Auto lassen – auch nicht für wenige Minuten
- Erste Warnsignale ernst nehmen und im Zweifel ärztliche Hilfe suchen



Reinhold Scholz-Jedamzik, Leitende Ärztin der Zentralen Notaufnahme an der DGD Stadtklinik Hemer, gibt wichtige Tipps für die anstehenden Hitzetage.  
(Foto: DGD Stadtklinik Hemer)

Die **DGD Stiftung** mit ihrer Holding in Marburg ist ein Verbund diakonischer Gesundheitseinrichtungen. Dazu zählen Krankenhäuser, Rehakliniken, Medizinische Versorgungszentren (MVZ), Senioreneinrichtungen sowie zwei Pflegeschulen. Insgesamt arbeiten über 3.900 Menschen für die Organisation. Die **DGD Stiftung** ist Mitglied im Diakonischen Werk Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V. Sie gehört zur Diakonie Deutschland und zum Gnadauer Gemeinschaftsverband. „DGD“ steht für Deutscher Gemeinschafts-Diakonieverband.

Die **DGD Kliniken Hemer** vereinen die hochspezialisierte Versorgung der DGD Lungenklinik Hemer und die breitgefächerte medizinische Expertise der DGD Stadtklinik Hemer. Gemeinsam stehen die Kliniken in Hemer für medizinische Spitzenleistung, patientenorientierte Betreuung und einen hohen Qualitätsanspruch in der Gesundheitsversorgung. Die DGD Kliniken Hemer setzen auf innovative Diagnostik und Therapie, fachliche Exzellenz sowie eine patientennahe und herzliche Atmosphäre – mit dem Ziel einer bestmöglichen medizinischen und menschlichen Patientenversorgung – regional und überregional.

Die **DGD Stadtklinik Hemer** ist seit Jahrzehnten das Akutkrankenhaus der Stadt Hemer und Umgebung. Die Klinik mit familiärem Charakter liegt im Herzen der Stadt und bietet zugleich eine sehr gute Verkehrsanbindung ins Ruhrgebiet. Sie verfügt über ein breites Leistungsspektrum mit Innerer Medizin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Endokriner Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin, Geriatrie sowie der Zentralen Notaufnahme und einem Medizinischen Versorgungszentrum mit einer Versorgerpraxis in Menden für Orthopädie und Unfallchirurgie. Das zertifizierte EndoProthetikZentrum ist Ausdruck des fachlich hohen Qualitätsanspruchs und der überregionalen Bedeutung.