

## PRESSEMITTEILUNG

18.08.2023

### Es wird wieder warm – Reinhild Scholz-Jedamzik verrät, wie Sie die Hitzetage unbeschadet überstehen

Interview mit Reinhild Scholz-Jedamzik, Ärztliche Leiterin der Zentralen Notaufnahme (ZNA) der DGD Stadtklinik Hemer

**Hemer.** Zum Wochenende erwarten wir wieder sehr warme Temperaturen. Welche Vorsichtsmaßnahmen sollten die Menschen ergreifen, um gesund und sicher durch die Tage zu kommen?

**Scholz-Jedamzik:** Angesichts der Hitze ist es in der Tat wichtig, einige Maßnahmen zu beachten, um mögliche gesundheitliche Probleme zu vermeiden. Im vergangenen Jahr gab es in Deutschland 8.173 Hitzeopfer – jedes Hitzeopfer ist ein Zuviel! Daher sollten wir gemeinsam auf ältere Menschen und kleinere Kinder achten, um weitere Hitzeopfer zu vermeiden.

Bei hohen Temperaturen schwitzt der Körper stärker, um sich abzukühlen. Dies führt zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust. Wenn wir nicht genug trinken, können wir dehydrieren, was zu Symptomen wie Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen kann. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, den Körper kühl zu halten und den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten. Ein Erwachsener sollte bei Hitze mindestens zwei, besser drei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen.

**Wie können Menschen sich vor direkter Sonneneinstrahlung schützen?**

**Scholz-Jedamzik:** Es ist ratsam, sich während der heißesten Stunden des Tages, normalerweise zwischen 12 und 18 Uhr, im Schatten aufzuhalten. Sonneneinstrahlung kann zu Sonnenbrand, Hitzschlag und anderen gesundheitlichen Problemen führen. Tragen Sie lockere, atmungsaktive Kleidung, die den Körper bedeckt, und verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor. Eine Kopfbedeckung wie ein Hut oder eine Kappe schützen auch das Gesicht und die Kopfhaut vor der direkten Sonne.

**Was können Menschen tun, um ihren Körper bei hohen Temperaturen abzukühlen?**

**Scholz-Jedamzik:** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Körper abzukühlen. Sie können zum Beispiel ein feuchtes Handtuch oder eine kühlende Lotion auftragen, um die Körpertemperatur zu senken. Eine erfrischende Dusche oder ein Fußbad mit kühlem Wasser können ebenfalls helfen, den Körper zu kühlen. Wichtig ist es, den Körper nicht zu überkühlen, sondern eine angenehme Temperatur zu erhalten. Gleiches gilt für Getränke: Auch diese sollten nicht eiskalt, sondern nur kühl sein.

**Das klingt erfrischend! Was ist mit körperlicher Aktivität während des heißesten Tages?**

**Scholz-Jedamzik:** Während des heißesten Teils des Tages sollten anstrengende körperliche Aktivitäten vermieden werden, um eine Überhitzung zu vermeiden. Es ist besser, solche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Wenn körperliche Aktivität unvermeidbar ist, sollten angemessene Pausen eingelegt und auf den eigenen Körper gehört werden, um Überanstrengung zu vermeiden.

**Gibt es spezielle Gruppen, auf die man an einem heißen Tag besonders achten sollte?**

**Scholz-Jedamzik:** Ja, auf jeden Fall. Ältere Menschen und Kinder sind besonders anfällig für Hitzebelastung. Sie sollten besonders gut beobachtet werden und sicherstellen, dass sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und kühlende Maßnahmen ergreifen. Ältere



#### Krankenhausbetriebsleitung

**Klinikmanagerin**  
Barbara Bieding  
**Ärztlicher Direktor**  
Dr. med. Yavuz Yildirim-Fahlbusch  
**Pflegedirektorin**  
Gudrun Strohdeicher

#### Abteilungen

**Innere Medizin**  
Chefarzt  
Dr. med. Yavuz Yildirim-Fahlbusch  
**Allgemein- & Viszeralchirurgie**  
Chefarzt  
Dr. med. Thomas Morkramer  
**Orthopädie & Unfallchirurgie**  
Chefarzt  
Mevait Arapi  
**Wirbelsäulenchirurgie**  
Chefarzt  
Dr. med. Karsten Knizia  
**Anästhesie**  
**Intensiv- & Notfallmedizin**  
Chefarzt  
Dr. med. Marcus Hintz  
**Sektion Neurologie**  
Leitender Oberarzt  
Dr. med. Pieter Roelvink  
**Zentrale Notaufnahme**  
Leitende Ärztin  
Reinhild Scholz- Jedamzik



Menschen haben oft Schwierigkeiten, ihre Körpertemperatur zu regulieren, und Kinder können sich möglicherweise nicht ausreichend um sich selbst kümmern.

### **Gibt es noch weitere Empfehlungen, die Sie unseren Lesern geben möchten?**

**Scholz-Jedamzik:** Es ist auch wichtig, sich bewusst zu sein, dass Hitze nicht nur den Körper belastet, sondern auch das Herz-Kreislauf-System. Menschen mit bestehenden Herzerkrankungen oder anderen chronischen Erkrankungen sollten daher besonders vorsichtig sein und gegebenenfalls Rücksprache mit ihrem Arzt halten, um individuelle Empfehlungen zu erhalten. Darüber hinaus sollten die Menschen die Symptome von Hitzeerschöpfung und Hitzschlag kennen und bei schwerwiegenden Symptomen sofort ärztliche Hilfe suchen. Symptome, die auf einen Hitzschlag hindeuten, sind zum Beispiel heiße, aber trockene Haut, hohes Fieber, Kopfschmerzen, Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit.

**Vielen Dank für diese ausführlichen Informationen!**



Reinhild Scholz-Jedamzik, Leitende Ärztin der Zentralen Notaufnahme (ZNA) der DGD Stadtklinik Hemer gibt Tipps zum Verhalten an heißen Tagen (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 3.700 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 Stadtklinik Hemer** ist seit Jahrzehnten das Akutkrankenhaus der Stadt Hemer und Umgebung. Die Klinik mit familiärer Atmosphäre 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, Unfallchirurgie und Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin sowie der Sektion Neurologie, der Zentralen Notaufnahme und einem Medizinischen Versorgungszentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Das zertifizierte EndoProthetikZentrum ist Ausdruck des fachlich hohen Qualitätsanspruchs und der überregionalen Bedeutung.