



Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg

📅 24.07.2018

HITZEWELLE IM SÜDWESTEN

Gesundheitsminister warnt vor Risiken durch hochsommerliche Temperaturen und ruft zu Schutzmaßnahmen auf



📷 dpa / Franziska Kraufmann

Angesichts der vom Deutschen Wetterdienst (DWD) angekündigten großen Hitzewelle in dieser Woche mit deutlich über 30 Grad in weiten Teilen Baden-Württembergs warnte Gesundheitsminister Manne Lucha vor möglichen gesundheitlichen Risiken und rief die Bevölkerung zu vorbeugenden Maßnahmen auf.

„Temperaturen, die über einen längeren Zeitraum hinweg bei über 30 Grad liegen, können Kreislaufbeschwerden und körperliches Unwohlsein auslösen. Im schlimmsten Fall kann die große Hitze lebensbedrohlich sein“, warnte Lucha. Typische hitzebedingte Beschwerden könnten sich etwa in Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung Übelkeit und Erbrechen äußern.

Erhöhtes Risiko für Ältere, Kinder und gesundheitlich geschwächte Personen

Wie gut Personen die Hitze verkraften, hängt laut Angaben des Gesundheitsministeriums stark vom körperlichen Befinden ab. Für gesunde Erwachsene sind bei normaler Lebensführung und ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme auch längere Hitzeperioden in der Regel nicht mit gesundheitlichen Gefahren verbunden. Ein erhöhtes Risiko besteht jedoch für Säuglinge und kleine Kinder, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und vor allem für ältere, pflegebedürftige Menschen.

Lucha: „Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit lässt das Durstgefühl oft nach. Ältere Menschen trinken dann weniger. Dadurch wird die Möglichkeit der Wärmeabgabe über das Schwitzen vermindert.“

Tipps gegen die Hitze

Lucha betonte, dass Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen niemals – auch nicht für kurze Zeit – in einem geparkten Fahrzeug zurückgelassen werden dürfen. Er rief die Bevölkerung außerdem dazu auf, auf die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes zu achten und den Alltag danach auszurichten.

Tipps, um sich vor den negativen Auswirkungen der Hitze zu schützen:

- Halten Sie sich während der Mittagshitze möglichst in Innenräumen oder im Schatten auf und versuchen Sie körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Tätigkeiten im Freien sollten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden beschränkt werden.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Geeignet sind Wasser- und Mineralwasser, Saftschorle, Suppen oder auch wasserreiche Früchte. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein. Nehmen Sie mehrere kleine, leichte Mahlzeiten zu sich.
- Nutzen Sie die Abkühlung der Nacht und den frühen Morgenstunden, um Räume zu lüften. Dunkeln Sie Räume tagsüber ab und nutzen Sie dafür möglichst Außenjalousien oder Rollläden.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Baumwollkleidung in hellen Farben.

Das Gesundheitsministerium wies in diesem Zusammenhang auch auf die Gefahren hin, die von ultravioletter Strahlung ausgehen. „UV-Licht kann unterschiedliche Auswirkungen auf den Organismus haben. Setzt man sich wiederholt ungeschützt oder zu lange der Sonne aus, sind die körpereigenen Reparaturmechanismen überfordert“, so Minister Lucha weiter.

Ergänzende Informationen

UVA-Strahlen erzeugen freie Radikale, die als Auslöser des gefürchteten schwarzen Hautkrebses gelten und die Kollagenstruktur mit der Folge vorzeitiger Hautalterung schädigen. UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand und können die Hautzellen zu Basalzell- und Plattenepithelkarzinomen (so genannter heller Hautkrebs) entarten lassen. Auch das Auge ist durch starken Einfall von UV-Licht einer hohen Belastung ausgesetzt: Hornhaut- und Bindehautentzündung sowie eine Schädigung der Netzhaut und

der Linse könnten die Folge sein.

Daher ist es ratsam, sich möglichst im Schatten aufzuhalten und Sonnenschutzmittel zu verwenden.

Deutscher Wetterdienst: Wetterwarnungen

Faltblatt „Sommerhitze - Was ist zu tun?“ (PDF)