



## Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg

📅 13.07.2022

GESUNDHEIT

# Hitzewelle in Baden-Württemberg erwartet



© picture alliance/dpa | Patrick Seeger

**Insbesondere kommende Woche sollen die Temperaturen wieder weit über 30 Grad steigen. Das Gesundheitsministerium weist daher auf mögliche Gesundheitsgefahren hin und gibt praktische Tipps zum Hitzeschutz.**

In den nächsten Tagen und insbesondere kommende Woche sollen die Temperaturen in Baden-Württemberg wieder weit über 30 Grad steigen. Auch wenn die Wettermodelle noch nicht eindeutig sind, könnte stellenweise sogar die 40-Grad-Marke erreicht werden. Aus diesem Grund warnt das baden-württembergische Gesundheitsministerium vor möglichen gesundheitlichen Risiken.

„Häufig erkennen Menschen Hitzesymptome zu spät“, sagte Gesundheitsminister Manne Lucha am Mittwoch (13. Juli) in Stuttgart. „Im schlimmsten Fall kann Hitze jedoch lebensbedrohlich sein. Achten Sie deshalb auf hitzebedingte Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit oder Erbrechen und nehmen Sie die Symptome ernst.“ Lucha rief außerdem dazu auf, besonders ältere und

pflegebedürftige Menschen zu schützen. „Gerade 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. Hinzu kommt, dass bestimmte Medikamente die Wärmeregulation des Körpers beeinflussen, da sie die Wärmeabgabe über die Haut beziehungsweise das Schwitzen hemmen oder die Wärmeproduktion erhöhen.“

## Besonders auf ältere und pflegebedürftige Menschen achten

Wie gut Personen die Hitze verkraften, hängt stark vom jeweiligen 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 neben älteren und pflegebedürftigen Menschen insbesondere für Säuglinge und kleine Kinder, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen.

Der Minister betonte außerdem, dass Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen niemals – auch nicht für kurze Zeit – in einem geparkten Fahrzeug zurückgelassen werden dürften. Er rief die Bevölkerung außerdem dazu auf, sorgfältig auf die [Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes](#) zu achten.

## Hitzeaktionspläne

Das Land unterstützt die Kommunen außerdem bei der Erarbeitung von sogenannten Hitzeaktionsplänen. Diese sind ein wichtiger Bestandteil der Anpassungsmaßnahmen an den Klimawandel. Erarbeitet und umgesetzt werden solche Pläne auf Ebene der Gemeinden, Städte und Landkreise. Im Zuge einer Bund/Länder-Arbeitsgruppe, an der Vertreterinnen und Vertreter des Umwelt- und Sozialministeriums Baden-Württemberg teilgenommen haben, wurde ein entsprechender Handlungsleitfaden veröffentlicht.

## Weitere praktische Tipps zum Schutz gegen Hitze

- 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 der 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.

## Sonnenschutz beachten

Das Gesundheitsministerium weist 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

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 können die Folge sein.

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

**Link dieser Seite:**

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/hitzewelle-in-baden-wuerttemberg-erwartet/?cHash=acb6a7be2f24ac17115c802017ac6aed&type=98>