



## Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg

📅 08.08.2020

GESUNDHEIT

# Hohe Temperaturen am Wochenende: Minister warnt vor gesundheitlichen Risiken



📷 Franziska Kraufmann/dpa

**Angesichts der vom Deutschen Wetterdienst (DWD) angekündigten großen Hitze an diesem Wochenende mit bis zu 38 Grad Celsius in Baden-Württemberg warnt Gesundheitsminister Manne Lucha vor möglichen gesundheitlichen Risiken.**

„Temperaturen, die über einen längeren Zeitraum hinweg bei weit über 30 Grad liegen, können Kreislaufbeschwerden und körperliches Unwohlsein auslösen. Im schlimmsten Fall kann die extreme Hitze lebensbedrohlich sein“, warnte Lucha in Stuttgart. Typische hitzebedingte Beschwerden sind beispielsweise Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit und Erbrechen, erhöhter Puls und ein trockener Mund.

## Erhöhtes Risiko

Wie gut Personen die Hitze verkraften, hängt laut Angaben des Gesundheitsministeriums 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 jedoch für Säuglinge und kleine Kinder, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen sowie vor allem für ältere und 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.“ Lucha betonte, 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 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.
- Die Wohnung kann durch geschlossene Rollläden und Markisen kühl gehalten werden, eine kühle Dusche oder ein kühles Bad können zusätzliche Abkühlung verschaffen - ebenso wie kalte Packungen oder Wickel, feuchte Handtücher oder Schwämme sowie Fußbäder.
- 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.
- Nutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor mindestens 20 (für Kleinkinder mindestens 30) oder höher mit der Bezeichnung „UVA-/UVB-Schutz“ oder "Breitenspektrum". Nach dem Baden sollte der Sonnenschutz erneuert werden.

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“, warnte Minister Lucha.

### **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 können die Folge sein. Daher ist es ratsam, sich möglichst im Schatten aufzuhalten und Sonnenschutzmittel zu verwenden.

