



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

📅 19.06.2023

GESUNDHEIT/HITZE

# Wetterdienst gibt erste Hitzewarnung des Jahres für Baden-Württemberg heraus

Halten Sie sich während der Mittagshitze möglichst in Innenräumen oder im Schatten auf und vermeiden Sie - sofern möglich - körperliche Anstrengungen.

Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich. Geeignet sind Wasser, Saftschorle, Suppen oder auch wasserreiche Früchte. Meiden Sie Alkohol und Koffein.

Tragen Sie leichte Baumwollkleidung in hellen Farben. Bei Sonneneinstrahlung helfen auch eine Kopfbedeckung und Sonnenschutz.

Achten Sie auch auf Angehörige und Mitbürgerinnen und Mitbürger, die diese Empfehlungen nicht selbstständig umsetzen können

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration

**Angesichts der vom Deutschen Wetterdienst (DWD) für heute und morgen (19. und 20. Juni) herausgegebenen Hitzewarnung für Baden-Württemberg mit starker Wärmebelastung in weiten Teilen des Landes warnt Gesundheitsminister Manne Lucha vor möglichen gesundheitlichen Risiken und ruft die Bevölkerung zu vorbeugenden Maßnahmen auf.**

„Bereits einzelne Hitzetage, vor allem am Anfang des Sommers, können Kreislaufbeschwerden und körperliches Unwohlsein auslösen, da sich unser Körper noch nicht an die hohen Temperaturen gewöhnt hat. Im schlimmsten Fall kann extreme Hitze lebensbedrohlich sein“, sagte Lucha am Montag (19. Juni) in Stuttgart. Typische hitzebedingte Beschwerden könnten sich etwa in Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit und Erbrechen äußern.

# Menschen mit Vorbelastungen besonders gefährdet

Wie gut Personen die Hitze verkraften, hängt laut Angaben des Gesundheitsministeriums stark vom jeweiligen körperlichen Befinden ab. Von Wärmebelastung sind alle Menschen betroffen, insbesondere jedoch Personen mit einer eingeschränkten Anpassungsfähigkeit. Ein erhöhtes Risiko besteht deshalb 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.“ Hinzu kommt, dass bestimmte Medikamente die Wärmeregulation des Körpers beeinflussen, da sie die Wärmeabgabe über die Haut bzw. das Schwitzen hemmen oder die Wärmeproduktion erhöhen.

Lucha betonte, dass Kinder und 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.

## Schutzmaßnahmen ergreifen

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

- Halten Sie sich während der Mittagshitze möglichst in kühlen Innenräumen oder im Schatten auf und versuchen Sie, körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Tätigkeiten im Freien sollten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden beschränkt werden. Informieren Sie sich über klimatisierte Räume, die in Ihrer Umgebung für die Öffentlichkeit zugänglich sind, wie beispielsweise Bibliotheken.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Geeignet sind Wasser, Saftschorlen, 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. Bei Sonneneinstrahlung helfen auch eine Kopfbedeckung und Sonnenschutz.
- Achten Sie auch insbesondere auf Angehörige und Mitbürgerinnen und Mitbürger, welche diese Empfehlungen nicht selbständig umsetzen können.

## Vor starker UV-Strahlung schützen

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.

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.

Weitere Informationen und nützliche Tipps finden Sie zusammengestellt auf der Themenseite „Gesundheit und Hitze“ des Kompetenzzentrums Klimawandel und Gesundheit am Landesgesundheitsamt (LGA).

**Link dieser Seite:**

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/wetterdienst-gibt-erste-hitze-warnung-des-jahres-fuer-baden-wuerttemberg-heraus>