

Tipps für Hitze und Hitzewellen

07. August 2019

Gesund durch den Sommer



Sonnenbrand, Hitzeerschöpfung, Hitzeausschlag oder Hitzekollaps - alles ernstzunehmende Begleiterscheinungen im sonst so schönen Sommer. Sehr warme Tage können zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Vor allem ältere Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder sind gefährdet. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung bestehender Grundkrankheiten, Hitzekrämpfe sowie Sonnenstich und Hitzschlag können die Folge sein. Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe in Armen und Beinen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Puls, ein Gefühl der Erschöpfung oder von Unruhe, Verwirrtheit und ein trockener Mund.

Die neue Broschüre „Klimawandel und Gesundheit“ erklärt kompakt die Zusammenhänge zwischen Wärmebelastung und gesundheitlichen Problemen. Kurz und knapp gibt sie Tipps bei sommerlicher Hitze und Hitzewellen, informiert über die Symptome, das richtige Verhalten und vorsorgenden Schutz.

Hier einige Faustregeln für einen unbeschwerten Sommer:

- Trinken Sie viel an heißen Tagen. Besonders geeignet sind mineralstoffhaltige Getränke, wie Wasser oder Tee. Alkohol besser vermeiden.
- Achten Sie vor allem auf ältere Personen und Kinder, die durch die Hitze besonders belastet sind. Sie brauchen gezielte Aufmerksamkeit.
- Sport an heißen Tagen besser in den frühen Morgen- oder späteren Nachmittags- und Abendstunden. Vermeiden Sie während der Mittagshitze starke körperliche Anstrengungen.
- Achten Sie auf einen angemessenen Schutz gegen ultraviolette Strahlung. Der beste Sonnenschutz sind geeignete Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille. Haut, welche nicht mit Kleidung bedeckt ist, muss gut mit Sonnenschutzmittel eingerieben werden.

Weitere Informationen: Sommersmog

Hohe Lufttemperaturen und intensive Sonneneinstrahlung können zum so genannten Sommersmog führen. Dies ist eine zu hohe Belastung mit bodennahem Ozon und anderen Luftschadstoffen. Folgen sind Schleimhautreizungen, Einschränkungen der Lungenfunktion, Entzündungsreaktionen der Atemwege und Beeinträchtigungen der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Quelle: (UBA) Umweltbundesamt und (DWD) Deutscher Wetterdienst



Hilfreiche Links:

[Broschüre „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“ hier kostenlos bestellen oder downloaden](#)

[Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes](#)

[Hitzewarnungen in der Warnwetter-App des Deutschen Wetterdienstes](#)

[Informationen des UBA zu Ozon](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google+](#)
- [Mail](#)

- [Hitze](#)
- [Hitzekollaps](#)
- [Sommer](#)
- [Sonne](#)
- [Sonnenbrand](#)