



Schutz bei der Sommerhitze - Gesundheitsministerium und Landesgesundheitsamt informieren

In Niedersachsen soll in den kommenden Tagen die Marke von 30 Grad im Schatten übertroffen werden. So schön der Sommer ist – bei andauernder Hitze, wenn es selbst in den Nächten nicht mehr wirklich kühl wird, kann es zu einer großen Belastung für den Körper und gesundheitlichen Folgen kommen. Besonders ältere Menschen und Kinder seien betroffen, so Heiger Scholz, Staatssekretär im Gesundheitsministerium: „Sie bemerken einen Hitzestau oder Flüssigkeitsmangel häufig nicht rechtzeitig. Wer Kinder und ältere Menschen betreut, sollte auf die Hitze vorbereitet sein und geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen.“

„Eine anhaltende Hitzeperiode belastet den Körper und kann mit gesundheitlichen Problemen bis hin zu ernsten Erkrankungen verbunden sein“, betont Roland Suchenwirth, Umweltmediziner am Niedersächsischen Landesgesundheitsamt. „Warnzeichen des Körpers wie Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl sollten unbedingt ernst genommen werden. Ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich können lebensgefährlich sein. In diesem Fall sollte sofort ein Arzt verständigt werden.“

Durch Erkrankungen oder Medikamente kann die Fähigkeit des Körpers zum Schwitzen herabgesetzt sein. In diesen Fällen bedarf es einer besonderen Aufmerksamkeit. Im Zweifelsfall sollte der Hausarzt angesprochen werden.

Ein Hitzschlag entsteht, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Zeichen eines Hitzschlags sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.

Nr. 110/19		
Pressestelle Hannah-Arendt-Platz 2, 30159 Hannover	Tel.: (0511) 120-4168 Fax: (0511) 120-4277	www.ms.niedersachsen.de E-Mail: pressestelle@ms.niedersachsen.de

Davon zu unterscheiden ist der so genannte „Sonnenstich“: Ein Sonnenstich entsteht durch längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Besonders gefährdet sind Kleinkinder. Die starke Sonneneinstrahlung führt – auch ohne große Hitze – zu einer Reizung der Hirnhäute. Daher entstehen beim Sonnenstich ähnliche Symptome wie bei der Hirnhautentzündung. Schützen kann hier eine Kopfbedeckung!

Damit es gar nicht erst zu ernstern Krankheitszeichen kommt, sollten folgende Verhaltensregeln bei anhaltender Hitze beachtet werden:

- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke - auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft.
- Tätigkeiten im Freien sollten auf Morgen- und Abendstunden beschränkt werden. Vermeiden Sie nach Möglichkeit tagsüber besondere körperliche Belastungen, auch Sport.
- Halten Sie sich draußen möglichst im Schatten auf.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine kühle Dusche, ein kühles Bad oder Fußbad.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (Baumwolle), sowie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit!

Gesundheitsministerium und Landesgesundheitsamt (NLGA) empfehlen allen Pflegeeinrichtungen, -diensten und pflegenden Angehörigen in Niedersachsen das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD) zur Warnung vor starker oder extremer Hitze. Per E-Mail-Newsletter können die Hitzewarmmeldungen des DWD kostenfrei abonniert werden. Das System ermöglicht eine schnelle Warnung sowie eine An- und Abmeldung durch die Nutzerinnen und Nutzer selbst.

Weitere Informationen sowie Faltblätter zum Thema Sommerhitze (und wie man sich davor wirksam schützen kann) gibt es im Internet unter:

www.nlga.niedersachsen.de > Umweltmedizin > Sommerhitze

Auf dieser Seite finden Sie auch den Link zur Anmeldung für die Hitzewarmmeldungen des DWD.

Nr. 110/19 Pressestelle Hannah-Arendt-Platz 2, 30159 Hannover	Tel.: (0511) 120-4168 Fax: (0511) 120-4298	www.ms.niedersachsen.de E-Mail: pressestelle@ms.niedersachsen.de
---	---	---