

Was tun bei Sommerhitze und starkem Sonnenschein?

Welche Gesundheitsrisiken bestehen, wenn man sich ungeschützt der UV-Strahlung aussetzt?

Die wohl bekannteste Gefahr ist der **Sonnenbrand**: Er reicht von einer Rötung der Haut bis hin zu schweren Verbrennungen. Gerade Menschen mit heller Haut sind besonders gefährdet. Ursache für den Sonnenbrand ist ultraviolette Strahlung, die auch zu Bindehautreizungen führen kann. Neben diesen akuten Symptomen erhöht ultraviolette Strahlung, die auch aus anderen Quellen wie etwa Solarien stammen kann, das Risiko für eine Hautkrebskrankung.

Eine weitere Gefahr durch direkte Sonneneinstrahlung ist der **Sonnenstich**: Dieser entsteht durch längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf, erkennbar am geröteten und heißen Kopf. Symptome sind insbesondere Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel sowie Fieber. Bei einem schweren Sonnenstich kann es auch zu einem steifen Nacken bzw. Nackenschmerzen und sogar zu Bewusstseinsstörungen kommen. Besonders gefährdet sind Kleinkinder, aber auch Erwachsene mit lichter werdendem Haar. Schützen kann hier eine Kopfbedeckung.

Welche Gesundheitsrisiken bestehen bei extremer Hitze?

Auch ohne direkte Sonneneinstrahlung kann extreme Hitze den Körper belasten: Überhitzung bzw. Wärmestau sowie Flüssigkeits- und Elektrolytverlust belasten vor allem das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn und die Nieren. Menschen mit Vorerkrankungen, die das Herz, die Lunge und die Nieren betreffen, sind deshalb besonders gefährdet, da sich ihr Gesundheitszustand bei Hitze drastisch verschlechtern kann. Langanhaltende Hitzeereignisse, also Hitzewellen inklusive sogenannter Tropennächte, in denen die Innenraumtemperatur nicht unter 20°C fällt, gehen mit einer steigenden Zahl an hitzeassoziierten Erkrankungen und Sterbefällen einher.

Mögliche Warnzeichen einer Überhitzung des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl oder ein ungewohntes Unruhegefühl.

Ein erhöhtes Risiko besteht insbesondere für:

- Ältere, pflegebedürftige Menschen
- Säuglinge und kleine Kinder
- Menschen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Nieren und der Lunge
- Schwangere

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.

Anzeichen eines Hitzschlags sind:

- eine heiße, rote, trockene Haut (der Körper ist nicht mehr in der Lage zu schwitzen),
- ein starkes Durstgefühl,
- Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Schwindelgefühl, Verwirrtheit, innere Unruhe, Krampfanfälle,
- sowie eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.



Ein Hitzschlag, wie auch ein Sonnenstich, können im Extremfall lebensgefährlich sein! Verständigen Sie sofort einen Arzt! Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseinsbeeinträchtigung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Was können Sie selbst bei einer Hitzewelle tun?

- Informieren Sie sich über Hitzewarnungen und passen Sie Ihren Tagesablauf an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport.
- Tragen Sie leichte Bekleidung in hellen Farben sowie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen UVA und UVB Filter. Bleiben Sie nach Möglichkeit im Schatten.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie auch ohne Durst, gerade wenn Sie körperlich arbeiten müssen. Meiden Sie alkoholische und zuckerhaltige Getränke.
- Meiden Sie sehr kalte Getränke oder Speisen – sie können zu Magenbeschwerden führen. Essen Sie auf den Tag verteilt mehrere kleine, leichte Mahlzeiten.
- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine kühle Dusche/Bad oder kühle Umschläge.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente wie z. B. Medikamente zur Entwässerung, Blutdrucksenker, Antidepressiver oder Beruhigungsmittel einnehmen und lassen Sie ggf. Ihre Medikation anpassen.
- Achten Sie auf Ihre (hilfsbedürftigen) Mitmenschen, vor allem auf Kinder und ältere Menschen.

Weitere Informationsblätter zum Thema Sommerhitze für Kinder, Pflegende sowie Ärzt*innen, finden Sie unter: www.nlga.niedersachsen.de/hitze