

Zum Sommerbeginn: Gesundheitsministerium und Landesgesundheitsamt warnen vor Gesundheitsrisiken durch Hitze

Der kalendarische Sommer hat begonnen und die Ferien stehen vor der Tür: In den kommenden Wochen ist damit zu rechnen, dass Hitze und direkte Sonneneinstrahlung zu gesundheitlicher Belastung führen. Manche Personengruppen sind hiervon besonders betroffen, beispielsweise Kinder oder ältere Menschen.

Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung will gemeinsam mit dem Niedersächsischen Landesgesundheitsamt (NLGA) hierauf aufmerksam machen und zeigt am 21. Juni bei einer Mitmach-Aktion auf dem Hannah-Arendt-Platz in Hannover, worauf es ankommt und welche Maßnahmen helfen.

Gesundheitsminister Dr. Andreas Philippi weist gemeinsam mit PD Dr. Dr. Ricarda Schmithausen vom NLGA unter anderem darauf hin, wie wichtig Sonnencreme und Flüssigkeitszufuhr sind oder wie eine Kopfbedeckung vor einem Sonnenstich schützt.

Philippi appelliert dabei auch an die Mitmenschen und Aufsichtspersonen: „Ältere Menschen und Kinder merken oft selbst nicht, wenn der Körper durch Hitze stark belastet wird. Deshalb ist es wichtig, auch das Umfeld zu sensibilisieren, um im Blick zu behalten, dass gefährdete Personen genug trinken und sich ihr Körper abkühlen kann – gerade das Personal in der Pflege und Aufsichtspersonen im Allgemeinen müssen hierüber Bescheid wissen. Wir wollen mit unserer Aktion aber natürlich auch die Betroffenen selbst über die Risiken aufklären.“

PD Dr. Dr. Ricarda Schmithausen vom NLGA erklärt, wie die Hitze den Körper belastet: „Bei einer Überhitzung verliert der Körper eine Menge Wasser und kann durch Schwitzen nicht mehr genügend gegenkühlen. Das führt zu einer Überlastung des Kreislaufs, was sich zum Beispiel durch Verwirrtheit, Benommenheit, schnellen Herzschlag oder trockene, heiße Haut zeigt. Gerade wenn auch die Nächte heiß sind und sich der Körper zu keinem

Nr. 118/24		
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

Tageszeitpunkt herunterkühlt, wird der Kreislauf stark beansprucht. Es ist nicht nur die direkte Sonneneinstrahlung, die gefährlich ist.“

Hitze und direkte Sonneneinstrahlung können unterschiedliche Beschwerden auslösen: Bei einem sogenannten Hitzschlag nimmt der Körper mehr Wärme auf als er abgeben kann, die Körpertemperatur steigt. Symptome sind beispielsweise Schwindel, Schläfrigkeit, Verwirrtheit, Krämpfe, ungewöhnliche Unruhe oder heiße, rote, trockene Haut. Bei einem Sonnenstich wird durch längere, direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf die Hirnhaut gereizt. Folgen hiervon sind etwa Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, ein geröteter, heißer Kopf, Bewusstseinsstörungen oder ein Tinnitus. In beiden Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden, da eine hohe gesundheitliche Gefahr besteht. UV-Strahlung stellt darüber hinaus dauerhaft ein Risiko für den Menschen dar. Sie ist auch vorhanden, wenn es bewölkt ist, und erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken.

Um sich bei Hitze zu schützen, helfen zahlreiche Maßnahmen:

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an, meiden Sie die Mittagshitze und legen Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastung und Sport.
- Trinken Sie ausreichend, auch wenn Sie keinen Durst haben, insbesondere wenn Sie körperlich arbeiten müssen. Meiden Sie dabei Getränke mit Alkohol oder viel Zucker.
- Bleiben Sie möglichst im Schatten, tragen Sie eine Kopfbedeckung und nutzen Sie wasserfeste Sonnenschutzmittel mit einem ausreichenden Lichtschutzfaktor (bei Kindern immer 50+).
- Kühlen Sie sich ab: etwa an kühlen Orten oder durch kühle Duschen.
- Achten Sie auf Ihre Mitmenschen.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Homepage des NLGA](#).

Nr. 118/24		
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