

Gesundheitsschutz bei hohen Temperaturen: Gesundheitsministerium und Landesgesundheitsamt klären zum Hitzeaktionstag auf

Hitzewellen werden künftig häufiger auftreten, länger andauern und intensiver sein – das stellt eine gesundheitliche Gefährdung für die Bevölkerung dar. Hierauf macht der bundesweite Hitzeaktionstag aufmerksam, der heute am 04. Juni 2025 stattfindet. Manche Personengruppen sind von den Risiken durch Hitze besonders betroffen, beispielsweise ältere Menschen. Das Gesundheitsministerium hat deshalb gemeinsam mit dem Niedersächsischen Landesgesundheitsamt (NLGA) gezielt Seniorinnen und Senioren angesprochen, um über die Gefahren im Zusammenhang mit Hitze zu informieren. In den Herrenhäuser Gärten konnten sich Interessierte Hitzetipps holen und sich mit Ihren Fragen an ärztliches Personal wenden.

Gesundheitsminister Dr. Andreas Philippi: „Mit dem Klimawandel wird die Anzahl von extremen Hitzetagen in Deutschland weiter steigen. Hierauf müssen wir uns frühzeitig einstellen – sowohl was gesundheitspolitische Rahmenbedingungen angeht als auch was das individuelle Verhalten angeht. Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz und insofern ist es wichtig, dass die Bevölkerung und insbesondere Risikogruppen gut informiert sind. Der Hitzeaktionstag ist ein guter und wichtiger Anlass, um konkrete Handlungsempfehlungen auszusprechen.“

Prof. Ulrike Junius-Walker vom NLGA, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit dem Interessenschwerpunkt Geriatrie, gibt Tipps zum Umgang mit extremer Hitze: „Ältere Menschen reagieren empfindlicher auf Hitze. Sie verspüren beispielsweise weniger Durst oder nehmen bestimmte Medikamente ein, die bei hohen Temperaturen anders wirken. Frühzeitig über notwendige Schutzmaßnahmen zu informieren ist wichtig, um gesundheitliche Gefahren zu minimieren. Ich denke, dass wir bei dem direkten Austausch mit den Seniorinnen und Senioren hierfür sensibilisieren konnten.“

<p>Nr. 118/24</p> <p>Pressestelle Hannah-Arendt-Platz 2, 30159 Hannover</p>	<p>Tel.: (0511) 120-4168 Fax: (0511) 120-4277</p>	<p>www.ms.niedersachsen.de E-Mail: pressestelle@ms.niedersachsen.de</p>
---	---	--

Hohe Temperaturen und direkte Sonneneinstrahlung können verschiedene gesundheitliche Beschwerden hervorrufen: Beim sogenannten Hitzschlag nimmt der Körper mehr Wärme auf, als er abgeben kann, was zu einem Anstieg der Körpertemperatur führt. Zu den Symptomen gehören Schwindel, Müdigkeit, Verwirrtheit, Krämpfe, ungewöhnliche Unruhe oder heiße, rote und trockene Haut. Ein Sonnenstich entsteht, wenn der Kopf längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist und dadurch die Hirnhaut gereizt wird. Mögliche Folgen sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, ein heißer, geröteter Kopf, Bewusstseinsstörungen oder Tinnitus. In beiden Fällen sollte ärztliche Hilfe aufgesucht werden, da ein hohes Gesundheitsrisiko besteht. Zudem stellt UV-Strahlung eine langfristige Gefahr dar, da sie auch an bewölkten Tagen vorhanden ist und das Risiko für Hautkrebs erhöht.

Um sich vor der Hitze zu schützen, können folgende Maßnahmen ergriffen werden:

- Passen Sie Ihren Tagesablauf an die hohen Temperaturen an, vermeiden Sie die Mittagshitze und verlegen Sie Aktivitäten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Verzichten Sie auf körperliche Anstrengung und Sport.
- Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch wenn Sie keinen Durst verspüren, insbesondere wenn Sie körperlich arbeiten. Vermeiden Sie Getränke mit Alkohol oder Zucker.
- Verweilen Sie möglichst im Schatten, tragen Sie einen Hut oder eine andere Kopfbedeckung und verwenden Sie wasserfeste Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor (bei Kindern immer mindestens 50+).
- Kühlen Sie sich ab, indem Sie kühle Orte aufsuchen oder eine erfrischende Dusche nehmen.
- Achten Sie auch auf das Wohlbefinden Ihrer 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