

## Gesundheitsrisiko Sommerhitze – So schützen Sie sich gegen Hitzschlag, Sonnenstich & Co.

Auch wenn die Wettervorhersage für Niedersachsen besonders schön und sommerlich ist, kann eine über mehrere Tage andauernde Hitze den Körper stark belasten. „Davon sind besonders ältere Menschen und Kinder betroffen. Sie bemerken einen Hitzestau oder Flüssigkeitsmangel häufig nicht rechtzeitig“, sagt die Niedersächsische Gesundheitsministerin Carola Reimann: „Wer Kinder und ältere Menschen betreut, sollte auf die Hitze vorbereitet sein und geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen.“

Besonders wenn die Temperaturen auch nachts nicht unter 20 Grad sinken, kann eine Hitzewelle gesundheitliche Auswirkungen haben. „Durch die fehlende Abkühlung ist der Körper einer dauerhaften Belastung ausgesetzt, die unter Umständen ernsthafte Folgen haben kann. Erste Warnzeichen sind beispielsweise Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe oder Erschöpfungs- und Schwächegefühle“, sagt Roland Suchenwirth, Umweltmediziner beim Niedersächsischen Landesgesundheitsamt. Diese Warnzeichen sollten unbedingt ernst genommen werden. Im schlimmsten Fall drohe ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich.

Von einem Hitzschlag wird gesprochen, wenn ein Organismus aufgrund hoher Außentemperaturen kontinuierlich mehr Wärme aufnimmt als er an die Umgebung abgeben kann. Dadurch gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Häufige Symptome sind etwa ungewöhnliche Unruhe, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, rote und trockene Haut oder ein getrübbtes Bewusstsein bis hin zur Bewusstlosigkeit. Ein Sonnenstich entgegen entsteht durch längere direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Dabei wird die Hirnhaut gereizt, wodurch ähnliche Symptome wie bei einer Hirnhautentzündung auftreten. Kleinkinder sind besonders gefährdet, sollten deshalb immer Kopfbedeckung.

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

- Trinken Sie ausreichend alkoholfreie Getränke – auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft.
- Tätigkeiten im Freien sollten auf die Morgen- und Abendstunden beschränkt werden. Vermeiden Sie nach Möglichkeit tagsüber besondere körperliche Belastungen, auch Sport.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine kühle Dusche, ein kühles Bad oder Fußbad.
- Halten Sie sich draußen möglichst im Schatten auf.
- 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!
- Besondere Vorsicht gilt bei der Einnahme von Medikamenten und Erkrankungen, da diese die Regulierung der Körpertemperatur beeinträchtigen können. Im Zweifelsfall sollte der Hausarzt kontaktiert werden.

Gesundheitsministerium und Landesgesundheitsamt empfehlen auch in diesem Jahr wieder 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 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](http://www.nlga.niedersachsen.de) > Umweltmedizin > Weitere Umweltthemen > Sommerhitze

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