

Südwesten erwartet erste große Hitzewelle des Jahres: Gesundheitsministerium warnt



Angesichts der vom Deutschen Wetterdienst (DWD) angekündigten großen Hitzewelle in dieser Woche mit Temperaturen von weit über 30 °C am Samstag und Sonntag warnt das baden-württembergische Gesundheitsministerium vor möglichen gesundheitlichen Risiken und ruft die Bevölkerung zu vorbeugenden Maßnahmen auf.

„Temperaturen, die über einen längeren Zeitraum hinweg bei weit über 30 Grad liegen, können Kreislaufbeschwerden und körperliches Unwohlsein auslösen. Im schlimmsten Fall kann die extreme Hitze lebensbedrohlich sein“, warnte Gesundheits-Staatssekretärin Dr. Ute Leidig am Freitag in Stuttgart. Typische hitzebedingte Beschwerden könnten sich etwa in Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit und Erbrechen äußern. Hitze kann zu Kreislaufproblemen, Hitzekrämpfen und Hitzeerschöpfung bis hin zu Sonnenstich oder Hitzschlag führen.

Wie gut Personen die Hitze verkraften, hängt laut Angaben des Gesundheitsministeriums stark vom jeweiligen körperlichen Befinden ab. Für gesunde Erwachsene sind bei normaler Lebensführung und ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme auch längere Hitzeperioden in der Regel nicht mit gesundheitlichen Gefahren verbunden. Besonders betroffen sind Personen mit einer eingeschränkten Anpassungskapazität: So besteht ein erhöhtes Risiko für Säuglinge und kleine Kinder, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen sowie vor allem für ältere und pflegebedürftige Menschen. Dr. Leidig: „Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit lässt das Durstgefühl oft nach. Ältere Menschen trinken dann weniger. Dadurch wird die Möglichkeit der Wärmeabgabe über das Schwitzen vermindert.“ Hinzu kommt, dass bestimmte Medikamente die Wärmeregulation des Körpers beeinflussen, da sie die Wärmeabgabe über die Haut oder das

Schwitzen hemmen oder die Wärmeproduktion erhöhen.

Die Staatssekretärin betonte, dass Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen niemals - auch nicht für kurze Zeit - in einem geparkten Fahrzeug zurückgelassen werden dürften. Sie rief die Bevölkerung außerdem dazu auf, sorgfältig auf die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes zu achten und den Alltag danach auszurichten.

Tipps, um sich vor den negativen Auswirkungen der Hitze zu schützen:

- Halten Sie sich während der Mittagshitze möglichst in Innenräumen oder im Schatten auf und versuchen Sie, körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Tätigkeiten im Freien sollten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden beschränkt werden.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Geeignet sind Wasser- und Mineralwasser, Saftschorle, Suppen oder auch wasserreiche Früchte. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein. Nehmen Sie mehrere kleine, leichte Mahlzeiten zu sich.
- Nutzen Sie die Abkühlung der Nacht und der frühen Morgenstunden, um Räume zu lüften. Dunkeln Sie Räume tagsüber ab und nutzen Sie dafür möglichst Außenjalousien oder Rollläden.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Baumwollkleidung in hellen Farben.

Das Gesundheitsministerium weist in diesem Zusammenhang auch auf die Gefahren hin, die von ultravioletter Strahlung ausgehen. „UV-Licht kann unterschiedliche Auswirkungen auf den Organismus haben. Setzt man sich wiederholt ungeschützt oder zu lange der Sonne aus, sind die körpereigenen Reparaturmechanismen überfordert“, warnte Staatssekretärin Dr. Leidig.

Ergänzende Informationen: UVA-Strahlen erzeugen freie Radikale, die als Auslöser des gefürchteten schwarzen Hautkrebses gelten und die Kollagenstruktur mit der Folge vorzeitiger Hautalterung schädigen. UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand und können die Hautzellen zu Basalzell- und Plattenepithelkarzinomen (so genannter heller Hautkrebs) entarten lassen. Auch das Auge ist durch starken Einfall von UV-Licht einer hohen Belastung ausgesetzt: Hornhaut- und Bindehautentzündung sowie eine Schädigung der Netzhaut und der Linse können die Folge sein.

„Daher ist es ratsam, sich möglichst im Schatten aufzuhalten und Sonnenschutzmittel zu verwenden“, so das Gesundheitsministerium in seiner Mitteilung abschließend.