

Gesundheitsministerium und Landesgesundheitsamt informieren über Schutz vor Hitze

„Ältere Menschen und Kinder sind besonders gefährdet“

So schön der Sommer ist - bei andauernder Hitze heizen sich auch die Wohnungen auf, selbst in den Nächten wird es nicht mehr wirklich kühl, es kann zu einer großen Belastung für den Körper kommen. In Niedersachsen soll in den kommenden Tagen die Marke von 30 Grad im Schatten übertroffen werden. „Vor allem ältere Menschen und Kinder bemerken die Folgen wie Hitzestau und Flüssigkeitsmangel häufig nicht rechtzeitig und sind besonders gefährdet“, informiert das von Ministerin Carola Reimann geführte Sozial- und Gesundheitsministerium gemeinsam mit den Landesgesundheitsamt: „Wer Kinder und ältere Menschen betreut, sollte auf Hitzewellen vorbereitet sein und bei einer Hitzewarnung geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen.“

„Eine Hitzewelle, also eine anhaltende Hitzeperiode, kann mit gesundheitlichen Problemen bis hin zu ernstesten Erkrankungen verbunden sein“, betont Roland Suchenwirth, Umweltmediziner am Niedersächsischen Landesgesundheitsamt. „Die sich schleichend entwickelnden Warnzeichen des Körpers wie Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl sollten unbedingt ernst genommen und im Zweifelsfall der Hausarzt befragt werden.“ Durch Erkrankungen oder Medikamente kann die Fähigkeit des Körpers zum Schwitzen herabgesetzt sein. In diesen Fällen bedarf es einer besonderen Aufmerksamkeit. Auch ein akuter Hitzschlag oder ein Sonnenstich können lebensgefährlich sein. In diesem Fall sollte sofort ein Arzt verständigt werden.

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

- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke - auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft.
- Tätigkeiten im Freien sollten auf 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!

Gesundheitsministerium und Landesgesundheitsamt (NLGA) empfehlen 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 > Umweltmedizin > [Sommerhitze](#)

Herausgeber: Nds.
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und
Gleichstellung