

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. Juni 2024

Risiko Hitze – Gesundheitsgefahren durch den Klimawandel

Sommer ist schön, und Wärme tut gut. Im Prinzip. Durch die Klimaerhitzung treten jedoch immer stärker die Risiken der hohen Temperaturen in den Vordergrund. Wir sprechen längst nicht mehr von starkem Schwitzen und verminderter Leistungsfähigkeit. Höchsttemperaturen an die 40 Grad, warme Nächte und langanhaltende Hitzeperioden bergen ernsthafte Gesundheitsgefahren, vor denen man sich aber zum Glück schützen kann.

Steigt die Temperatur auf mehr als 30 Grad Celsius, spricht die Meteorologie von einem heißen Tag. Dabei kann es in stark versiegelten, aufgeheizten und schlecht durchlüfteten Städten schnell noch heißer werden. Bleibt die Temperatur nachts bei über 20 Grad Celsius, gilt sie als Tropennacht. Hält beides zusammen über mehrere Tage an, erleben wir eine Hitzewelle. Spätestens dann wird es gefährlich – besonders für ältere Menschen, chronisch Kranke und Kinder.

Die große Hitze wirkt sich auf den menschlichen Organismus aus

Das Herz-Kreislauf-System und das körpereigene Kühl-System werden bei hohen Temperaturen enorm belastet. So kann es zum Kreislaufkollaps oder gar zum Hitzschlag kommen. Die Zahl der Krankenhauseinweisungen belegt, dass auch Thrombosen und Herzinfarkte in Hitzeperioden häufiger auf als sonst auftreten. Hält man sich in der Sonne auf – beispielsweise bei der Arbeit – steigt dieses Risiko um ein Vielfaches. Hinzu kommen die Gefahren von Sonnenbrand und Sonnenstich. In tropischen Nächten leidet zudem die Qualität des Schlafs, denn unser Körper kann keine Wärme an die Umgebung abgeben und nicht abkühlen.

Ältere Menschen sind gleich mehrfach gefährdet

Der Stoffwechsel von älteren Menschen ist verlangsamt, sie schwitzen tendenziell weniger als junge Menschen, der Temperatúrausgleich des Körpers ist beeinträchtigt. Das Durstempfinden lässt im Alter nach, und Vorerkrankungen können sich verstärken. Viele ältere Menschen nehmen regelmäßig Medikamente ein, deren Wirkung sich durch Hitze verändern kann. Ein weiterer Risikofaktor ist Einsamkeit: Fehlt ein aufmerksames Umfeld, fallen hitzebedingte Gesundheitsprobleme nicht auf.

Chronisch oder akut erkrankte Menschen sind ebenfalls besonders anfällig für Gesundheitsrisiken durch Hitze. Auch Säuglinge und kleine Kinder müssen extra gut geschützt werden, da ihr Organismus die Körpertemperatur noch nicht so gut regeln kann. Dies sollten Eltern auch im

Urlaub bedenken. Oberstes Gebot für alle ist, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Bei Aufenthalt im Freien kommt außerdem dem Sonnenschutz eine wichtige Rolle zu. Das gilt natürlich auch für alle Menschen, die im Freien arbeiten.

Anzeichen für hitzebedingte Beschwerden

Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, trockene Schleimhäute, Übelkeit sowie Erschöpfung bis hin zur Lethargie sind deutliche Alarmsignale. Sie sind meist die Folge von Flüssigkeitsmangel. Dieser entsteht, wenn wir den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen nicht durch ausreichendes Trinken ausgleichen. Schwere Beine und geschwollene Knöchel zeigen an, dass das Lymphsystem durch die Hitze beeinträchtigt ist.

Richtig gefährlich kann ein Hitzschlag werden. Er deutet sich durch gerötete, heiße und trockene Haut, Übelkeit, Kopfschmerzen sowie Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit an. Treten diese Symptome auf, sollten Angehörige oder andere Anwesende unter der Telefonnummer 112 sofort den Rettungsdienst rufen und die betroffene Person möglichst an einen kühlen Ort bringen. Kühle Umschläge helfen zusätzlich, die Überhitzung zu verringern.

Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Fieber, ein roter Kopf und möglicherweise Bewusstseinsstörungen und Krampfanfälle sind Zeichen für einen Sonnenstich. Hier sind ein schattiger Platz, Trinken und die Abkühlung mit kalten Umschlägen wichtige Maßnahmen.

Auch Medikamente und ihre Wirkung leiden unter der Hitze

In zweifacher Hinsicht beeinflusst große Hitze die Wirksamkeit von Medikamenten. Einerseits ist es wichtig, die Medikamente kühl zu lagern – so, wie es auf der Verpackung angegeben ist. Ansonsten kann ihre Wirksamkeit beeinträchtigt werden.

Weniger bekannt ist, dass bei großer Hitze auch die Wirkung von Medikamenten im Körper verändert ist. Ein Beispiel sind blutdrucksenkende Mittel. Die meisten von ihnen funktionieren über die Erweiterung der Blutgefäße. Da aber auch die Hitze zu Gefäßerweiterungen führt, kann die Dosierung während der Hitzemonate zu hoch sein, so dass der Blutdruck zu stark abfällt.

Der Hautschutz im Sommer ist nach wie vor ein wichtiges Thema

Die schädliche Wirkung der UV-Strahlung ist mittlerweile seit vielen Jahren im Gespräch – und wird trotzdem noch häufig unterschätzt. Dabei nehmen die Gefahren durch den Klimawandel weiter zu: In den immer länger werdenden Schönwetterperioden halten sich die Menschen immer mehr im Freien auf. Zudem nimmt die Wolkenbildung in Mitteleuropa ab, so dass die Strahlen immer öfter ungehindert auf die Erde – und unsere Haut – auftreffen.

Auch bei Hitze gilt: Vorbeugen ist möglich. Diese Tipps helfen:

1. Bereiten Sie sich mit dem Blick auf die Wetterkarte auf Hitzetage vor und passen Sie Ihren Tagesablauf nach Möglichkeit daran an.
2. Trinken Sie ausreichend, d.h. zwei bis drei Liter am Tag. Am besten sind Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen. Trinken Sie, bevor Sie Durst verspüren. Vermeiden Sie eiskalte Getränke und Alkohol.

3. Tragen Sie leichte, lockere Kleidung aus natürlichen Materialien, bevorzugt in hellen Farben, da diese sich in der Sonne weniger aufheizen.
4. Halten Sie Innenräume kühl. Lüften Sie in den Nacht- oder frühen Morgenstunden und Verdunkeln Sie tagsüber die Fenster. Ein Ventilator kann übrigens für Erfrischung, wenn auch nicht für kühlere Raumtemperaturen sorgen.
5. Kühle Armbäder oder auch ein schlichter Fächer verschaffen dem Körper vorübergehende Abkühlung.
6. Meiden Sie die Sonne. Denken Sie trotzdem beim Rausgehen immer an Sonnenschutz für Kopf, Haut und Augen, besonders bei Kindern! Sonnenhut, hoher Lichtschutzfaktor, UV-undurchlässige Kleidung und eine gute Sonnenbrille sind die Mittel der Wahl. Und denken Sie daran: Auch im Schatten gibt es UV-Strahlung.
7. Legen Sie anstrengende Arbeiten, Sport und ähnliche Aktivitäten auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden und verringern Sie die Intensität!
8. Nehmen Sie mehrere leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich. Auch wenn normalerweise von zu viel Salzkonsum abgeraten wird: In Hitzeperioden darf es ruhig ein bisschen mehr sein, denn Salz wird durch Schwitzen verstärkt ausgeschieden.
9. Medikamente müssen eventuell an den veränderten Stoffwechsel angepasst werden. Vor allem die Wirkung von Blutdrucksenkern, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Antidepressiva und Medikamentenpflastern kann sich durch die Hitze verändern. Auch Medikamente, die über Niere oder Leber ausgeschieden werden, sollten überprüft werden. Besprechen Sie dies in Ihrer Arztpraxis oder lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Bewahren Sie Medikamente kühl auf.
10. Schlafen Sie möglichst im kühlestem Raum der Wohnung – auch wenn dies nicht das Schlafzimmer ist. Tragen Sie leichte, lockere Nachtwäsche und verwenden Sie ein Baumwoll- oder Leinentuch als Decke.

Noch ein wichtiger Hinweis: Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bittet darum, in Hitzeperioden besonders auf alleinlebende, ältere oder pflegebedürftige Personen im eigenen Umfeld zu achten. Ein aktiver Kontakt durch Telefonate oder Besuche kann dazu beitragen, frühzeitig Anzeichen von Hitzestress oder Hitzeerkrankungen zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu initiieren.

Auf unserer Homepage unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie diesen Text auch zum Nachlesen und Hören. Außerdem gibt es ihn als Podcast – kostenlos auf den gängigen Podcast-Plattformen.

<p>© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de; Redaktion: Andrea Sudiana, asudiana@lzg-rl.de</p>

Weiterführende Links zum Thema:

Die LZG stellt Informationen, weiterführende Links und aktuelle Veranstaltungen zum Hitzeschutz auf ihrer Website unter der Servicrubrik [Hitze und Gesundheit](#) zur Verfügung.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet auf dem Portal [Klima Mensch Gesundheit](#) umfangreiche Informationen und Materialien an.

Die [WarnWetter-App](#) des Deutschen Wetterdienstes (DWD) informiert tagesaktuell über mögliche Einflüsse des Wetters auf den Menschen und warnt vor Gesundheitsgefahren, zum Beispiel durch Hitze.

Wichtige Hinweise liefern auch der [Hitzewarndienst](#) sowie der [UV-Gefahrenindex](#) des Deutschen Wetterdienstes (DWD).

Weitere Servicetexte der LZG, die sich mit dem Thema „Hitze“ befassen:

[Hitzeschutz für zuhause – Gut durch den heißen Sommer](#)

[Augenschutz im Sommer](#)

[Sommer, Sonne, Freizeit – Tipps für unbeschwerte Urlaubstage](#)