

Heiß, heißer, Hitzeschutz

GesundheitsregionPlus Bamberg und Klima- und Energieagentur Bamberg geben Tipps gegen die Hitze.

26. Juni 2023

Die Anzahl heißer Tage in Stadt und im Landkreis Bamberg nimmt durch den Klimawandel stetig zu. In den nächsten Wochen ist auch weiterhin mit hohen Temperaturen und heißen Tagen zu rechnen.

Wer sich den hohen Temperaturen und der direkten Sonneneinstrahlung insbesondere in den Sommermonaten schutzlos ausliefert, riskiert neben einem Sonnenbrand auch weitere gesundheitliche Auswirkungen.

Hohe Lufttemperaturen und intensive Sonneneinstrahlung können zum so genannten Sommersmog führen. Dies ist eine zu hohe Belastung vor allem von Hitze und bodennahem Ozon. Schleimhautreizungen und Beeinträchtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit können u. a. Folgen sein. Deshalb wird empfohlen, sich in der Mittagszeit, wenn möglich nicht im Freien aufzuhalten.

Wichtig ist ein guter Sonnenschutz. Dabei ist zu beachten, dass Sonnencreme als Sonnen-schutz allein nicht ausreicht. Neben Sonnencreme sollte weite, leichte und atmungsaktive Kleidung gewählt werden. Zusätzlich sollte eine Kopfbedeckung getragen werden, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet. UV-Strahlung kann nicht nur die Haut schädigen. An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu Binde- und Hornhautentzündungen führen. Auch das Immunsystem kann durch UV-Strahlung geschwächt werden.

Weniger bekannt ist, dass Durstgefühl bereits ein Warnsignal des Körpers ist. Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Bei hohen Temperaturen sollte man stündlich ein Glas Wasser trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt. Unmittelbar durch Hitze gefährdet sind vor allem ältere Menschen, Kranke und Kleinkinder. Ihre Organismen haben größere Schwierigkeiten, auf erhöhte Temperaturen angemessen zu reagieren. Sie können zudem ein vermindertes Durstgefühl oder einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf haben.

Eine hohe Wärmebelastung an heißen Tagen kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen. Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, heftige Kopfschmerzen, Erbrechen, Bewusstseinstörung.

Bei hohen Temperaturen wird daher empfohlen Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verschieben und tagsüber schattige und kühle Orte aufzusuchen.

Weitere hilfreiche Tipps, wie man sich und andere am besten vor starker Hitze und schützt, finden Sie hier.

https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne_hitze/hitze_sonne_schutz.htm

<https://www.sonnenschutz-sonnenklar.info/10-tipps/>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/>

https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/wirkung_node.html



Anlagen:

Foto (Quelle: LGL)