

Wussten Sie, dass ...

26. Juni 2025

#hitze #sonne #sonnemitverstand #gesundheitsregionplus #bamberg

Wussten Sie, dass Sonnencreme allein keinen vollständigen Schutz vor der Sonne bietet? Um sich wirksam vor schädlicher UV-Strahlung zu schützen, ist es wichtig, zusätzlich auf geeignete Kleidung zu achten. Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. So kombinieren Sie verschiedene Schutzmaßnahmen sinnvoll und senken das Risiko für Sonnenbrand und langfristige Hautschäden.

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



Wussten Sie, dass Durstgefühl bereits ein Warnsignal des Körpers ist? Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Trinken Sie stündlich ein Glas Wasser – auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Achten Sie auch auf Ihre Mitmenschen – viele vergessen zu trinken.

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



Wussten Sie, dass zu starke Wärmebelastung an heißen Tagen schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen kann? Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, heftige Kopfschmerzen, Erbrechen,

Bewusstseinstäubung. Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, suchen sie kühle Orte auf oder verschieben Sie Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

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



Wussten Sie, dass UV-Strahlung nicht nur die Haut schädigen kann? UV-Strahlung kann bleibende Augenschäden an Hornhaut und Netzhaut verursachen. Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Sonne tut gut – sie hebt die Stimmung und hilft dem Körper, Vitamin D zu bilden. Doch zu viel UV-Strahlung schadet auch dem Immunsystem. Deshalb ist guter Sonnenschutz unerlässlich.

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/gesundheitsrisiken-von-uv-strahlung/>



Wussten Sie, dass sich ein abgestelltes Auto in der Sonne bereits nach wenigen Minuten gefährlich aufheizen kann? Lassen Sie niemals Kinder, hilfsbedürftige Personen oder Tiere im Auto zurück – auch nicht für wenige Minuten.

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/>



Wussten Sie, dass das regelmäßige Auflegen eines feuchten Tuches auf Stirn, Nacken oder Unterarme eine einfache Maßnahme ist, um Überhitzung vorzubeugen und die Körpertemperatur zu regulieren?

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>

