

Heiß, heißer, Hitzeschutz

Gesundheitsregion^{plus} Bamberg gibt Tipps bei Hitze und Sonne

26. Juni 2025

Auch in diesem Sommer gab es in der Region Bamberg bereits viele Tage mit sehr hohen Temperaturen über 30 Grad. Länger anhaltende Hitzeperioden mit hohen UV-Werten, bringen vielfältige Herausforderungen für die Gesundheit mit sich. Die gesundheitlichen Risiken und Nebenwirkungen von hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung sind vielfältig. Viele Personen setzen entsprechende Schutzmaßnahmen im Alltag bereits um. Dennoch werden laut Umweltbundesamt jedes Jahr hitzebedingte Todesfälle verzeichnet. Auch die Zahl der Hautkrebserkrankungen ist laut RKI in den letzten Jahrzehnten in Deutschland gestiegen.

Gesund durch den Sommer: So schützen Sie sich bei Sonne und Hitze

Gesundheitliche Risiken wie Sonnenbrand, Überhitzung oder Kreislaufprobleme lassen sich durch richtiges Verhalten deutlich verringern. Sonnenschutz beginnt nicht erst bei der Sonnencreme – er umfasst auch weite, leichte und atmungsaktive Kleidung, eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. So lässt sich die Belastung durch schädliche UV-Strahlung wirksam reduzieren und das Risiko für Sonnenbrand, Hautschäden oder Augenerkrankungen senken. Gut zu wissen, beim Bundesinstitut für

Risikobewertung kann man sich über Inhaltsstoffe und Wirkung von Sonnenschutzmitteln informieren.

An heißen Tagen verliert der Körper viel Flüssigkeit – oft, ohne dass wir es bemerken. Des-halb ist regelmäßiges Trinken besonders wichtig: Am besten stündlich ein Glas Wasser, auch ohne Durstgefühl. Achten Sie auch auf Ihre Mitmenschen – insbesondere Kinder und ältere Menschen trinken oft zu wenig.

Starke Hitze kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Warnzeichen wie Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Übelkeit sollten ernst genommen werden. Meiden Sie direkte Sonne, suchen Sie kühle Orte auf und verschieben Sie körperliche Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden.

Zur schnellen Abkühlung helfen einfache Maßnahmen wie ein feuchtes Tuch auf Stirn, Nacken oder Unterarmen. Das unterstützt die Temperaturregulierung und beugt Überhitzung vor.

Ein in der Sonne abgestelltes Auto kann zur Gefahr werden: Bereits nach wenigen Minuten kann es sich in der Sonne stark aufheizen. Lassen Sie niemals Kinder, hilfsbedürftige Personen oder Tiere im abgestellten Auto zurück – auch nicht für kurze Zeit.

UV-Index-Tafeln für Freibäder in der Region Bamberg Bamberg

Als weiteren wichtigen Baustein der Hitzeschutzkampagne übergab die Gesundheitsregion^{plus} Bamberg zum Start der Badesaison gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V. UV-Index-Tafeln an die Gemeinden Schlüsselfeld, Scheßlitz, Zapfendorf und Hallstadt sowie an die Stadtwerke Bamberg.

Die Tafeln mit integriertem QR-Code machen sichtbar, wie stark die UV-Strahlung an einem Tag ist, und geben gleichzeitig wichtige Hinweise zu empfohlenen Schutzmaßnahmen. Der UV-Index – ein international anerkanntes Maß – wird dabei auf einer Farb- und Zahlenskala dargestellt und macht deutlich, wann beispielsweise das Tragen von Sonnenhut, Sonnenbrille, geeigneter Kleidung oder der Einsatz von Sonnencreme besonders wichtig ist. So wird nicht nur schmerzhaften Sonnenbränden vorgebeugt, sondern auch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, nachhaltig gesenkt.



Anlage:

- *Wussten Sie, dass ... - Infotexte zum Schutz der Bürgerinnen und Bürger für Ihre Social Media-Kanäle*
- *Beispielbilder (Quelle: Umweltbundesamt)*
- *Infografik (Quelle: Landratsamt Bamberg)*