

Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und
Gesellschaftlichen Zusammenhalt

Ihr Ansprechpartner
Juliane Morgenroth

Durchwahl
Telefon +49 351 564 55055
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de*

29.06.2019

Hitzewelle birgt Gefahren für die Gesundheit

**Gesundheitsministerium rät zu Aufmerksamkeit gegenüber
besonders gefährdeten Mitmenschen und zu vorbeugenden
Maßnahmen.**

Über mehrere Tage andauernde Hitze, wie die gegenwärtige Hitzewelle, kann die menschliche Gesundheit erheblich belasten und beeinträchtigen. Während gesunde junge und mittelalte Erwachsene mit Hitze meist gut zurechtkommen, sind Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen, pflegebedürftige Menschen, Menschen mit Übergewicht oder mit Demenz sowie chronisch kranke Menschen besonders gefährdet.

Typische Warnzeichen für eine zu starke Belastung durch Hitze zeigen sich als Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Schwindelgefühl, trockene Haut und Schleimhaut, Erschöpfungs- und Schwächegefühl, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erbrechen und/oder Verwirrtheit.

„Wenn im Haushalt oder in der Familie besonders gefährdete Menschen leben, die nicht allein für sich sorgen können, sollte besonders auf sie geachtet werden. Behalten Sie auch Ihre Nachbarschaft im Auge, ob alleinstehende, pflegebedürftige, behinderte oder kranke Menschen Hilfe benötigen“, rät Gesundheitsministerin Barbara Klepsch.

Bei Hitze können sich zudem manche Medikamente in ihrer Wirksamkeit und ihren Nebenwirkungen verändern. Wer Medikamente zu sich nehmen muss, sollte sich ärztlichen Rat einholen, ob die Dosierung angepasst werden muss.

Einer zu starken Belastung durch Hitze kann mit den folgenden Maßnahmen vorgebeugt werden:

1. Achten Sie besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für sich und Ihr Umfeld!

Hausanschrift:
**Sächsisches Staatsministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gesellschaftlichen
Zusammenhalt**
Albertstraße 10
01097 Dresden

www.sms.sachsen.de

Zu erreichen mit den
Straßenbahnlinien
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

* Kein Zugang für verschlüsselte elektronische Dokumente. Zugang für qualifiziert elektronisch signierte Dokumente nur unter den auf www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html vermerkten Voraussetzungen.

Als Richtwert für die Menge der aufzunehmenden Flüssigkeit gelten 40 ml/Kilogramm Körpergewicht. Dies sind insgesamt 3 Liter Flüssigkeit für einen Erwachsenen mit 75 kg Körpergewicht. Am besten geeignet zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte, Suppen und Brühen. Nicht (oder nur wenig) trinken sollte man stark gesüßte, koffeinhaltige, alkoholhaltige und sehr kalte Getränke. Mineralien, vor allem Natrium, die durch starkes Schwitzen verloren gehen, können durch natriumreiches Mineralwasser, viel Obst und Gemüse wieder zugeführt werden. Hygiene in der Küche ist besonders wichtig, um zusätzliche Gesundheitsbelastungen durch in der Hitze verdorbene Nahrungsmittel zu vermeiden.

2. Außerdem empfehlen sich folgende Verhaltensweisen:

Halten Sie sich möglichst an schattigen Orten auf!

Kühlen Sie Ihre Wohnung durch Verschatten am Tag und Lüften in den kühlen Morgen- und Abend/Nachtstunden!

Benutzen Sie Ventilatoren oder Fächer!

Tragen Sie geeignete, leichte und möglichst helle Kleidung aus Naturfaser und eine luftige Kopfbedeckung zum Schutz vor Hitzestau und starker Sonneneinstrahlung (besonders Kinder sollten nie direkt der Sonne ausgesetzt sein)!

Vergessen Sie nicht das Eincremen mit Sonnenschutzmitteln, auch wenn man nicht direkt in der Sonne ist. Besonders wichtig ist der Sonnenschutz für Kinder!

Verlegen Sie körperlich anstrengende Tätigkeiten auf die noch kühlen Morgenstunden, keinesfalls in der Mittagsglut anstrengende Arbeiten verrichten!

Lassen Sie Niemanden in einem geschlossenen geparkten Auto zurück, egal für welche Dauer!