

Pressemitteilung

Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe | Stabsbereich Kommunikation | Ansprechpartner: pressestelle@kvwl.de
Robert-Schimrigk-Straße 4-6, 44141 Dortmund | Tel.: 02 31/94 32 35 76 | E-Mail: pressestelle@kvwl.de, www.kvwl.de

Klimawandel und Gesundheit

Wie schütze ich mich am besten vor Hitze?

Hitzeschutz-Aktionstag am 14. Juni: #MitHitzeKeineWitze – KVWL stimmt Laumann zu: „Auf Hitzewellen vorbereiten!“ – Prävention wichtig für Bürger und Kommunen

Dortmund, 13.06.2023 – Nach dem meteorologischen Sommeranfang am Monatsersten ist auch der kalendarische Beginn des Sommers nicht mehr weit. Dabei werden die Sommer auch in unseren Breiten in Zeiten der Klimakrise immer heißer. Darauf will die Bundesärztekammer am morgigen Mittwoch (14. Juni) erstmals mit einem bundesweiten Hitzeschutzaktionstag (#Hitzetag23) aufmerksam machen. Grund genug auch für die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in Westfalen-Lippe, auf die Gefahren von Hitze für die menschliche Gesundheit hinzuweisen. Mitveranstalter der Aktion ist das bundesweite Ärztenbündnis „Klima und Gesundheit“, kurz KLUG. „Und genau solch ein kluges Verhalten fordern die immer neuen Rekordtemperaturen von uns“, erklärt Dr. Dirk Spelmeyer, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL). Sein Vorstandskollege und Stellvertreter Dr. Volker Schrage appelliert mit Blick auf das Motto des Aktionstags #MitHitzeKeineWitze an die Bevölkerung: „Hitze kann in der Tat sehr ernste Folgen für unsere Gesundheit haben. Darum: Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz!“

Schätzungen des Robert-Koch-Instituts zufolge sind im Sommer 2022 allein in Deutschland 4.500 Menschen an den Folgen von Hitze gestorben. In den Jahren 2018 bis 2020 gab es in drei aufeinanderfolgenden Jahren sogar eine erhebliche Übersterblichkeit durch Hitze mit insgesamt fast 20.000 zusätzlichen Todesfällen.

Warum ist Hitze gefährlich?

Doch warum ist die Sommerhitze eigentlich eine Gefahr für unsere Gesundheit? Fragen wir Dr. Schrage: „Heiße Tage mit Temperaturen von über 30 Grad Celsius und Tropennächte, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20 Grad fällt, können für den menschlichen Organismus eine große Belastung darstellen – vor allem dann, wenn außerdem noch eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und wenig oder gar kein Wind geht“, sagt der praktizierende Hausarzt und erklärt: „Bei hohen Temperaturen muss unser körpereigenes Kühlsystem sich mehr anstrengen, um die normale Körpertemperatur von circa 37 Grad Celsius zu halten.“ Diese zusätzlichen Belastungen des Herz-Kreislaufsystems und ein möglicher Flüssigkeitsmangel durch verstärktes Schwitzen können zu hitzebedingten Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen, einem Hitzschlag oder Austrocknung führen. „Das kann vor allem bei Menschen, die zu den Risikogruppen gehören, durchaus auch lebensbedrohlich sein“, unterstreicht Dr. Schrage.

Wer zählt zu den Risikogruppen?

Hitze wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aller Menschen aus. Dr. Schrage erläutert: „Besonders gefährdet bei Hitze sind aber Menschen, die bereits unter Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder Atemwegserkrankungen leiden. Außerdem Schwangere, Menschen über 65, Babys und Kleinkinder und Menschen, die sich zum Beispiel berufsbedingt oder sporttreibend auch bei Hitze viel im Freien aufhalten.“ Und wie schütze ich jetzt meine Gesundheit am besten vor der Sommerhitze? Dazu mehr im **Infokasten** *„Wie schütze ich mich vor Hitze?“*.

„Planetary Health“

Dr. Dirk Spelmeyer ruft gleichzeitig die Kommunen und Einrichtungen des Gesundheitswesens auf, den Hitzeschutz zur Chefsache zu machen: „Der beste persönliche Hitzeschutz nützt wenig, wenn es zum Beispiel in Städten mit viel Beton unnötig heiß wird. Luftschneisen und viel Grün sind hier beispielsweise wichtig.“ Die KVWL begründet aus diesem Grund demnächst ihr neues Parkhaus, um so für ein gutes Mikroklima und niedrigere Umgebungstemperaturen zu sorgen. Und die Praxen in Westfalen-Lippe erhalten von der KVWL anlässlich des morgigen Hitzeschutzaktionstags einen Newsletter mit Informationen zum Thema Klima- und Hitzeschutz. Dabei verfolgt die KVWL das wissenschaftlich fundierte Konzept der „Planetary Health“ (Planetare Gesundheit). Dirk Spelmeyer erklärt: „Der Gesundheitszustand der Erde ist kritisch, was gefährliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen hat, nicht nur bei Hitze. Darum wollen wir das Planetary-Health-Konzept zur Richtschnur im Gesundheitswesen machen.“

Hitzeaktionspläne

Dr. Spelmeyer: „Ich kann mich dem Appell von **Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann** nur anschließen: ‚Wir müssen uns auf Hitzewellen vorbereiten und bestmöglich schützen!‘“ Laumann hatte dies Ende Mai anlässlich der Einrichtung einer Koordinierungsstelle am Landeszentrum Gesundheit (LZG.NRW), die die Kommunen und Einrichtungen beim Hitzeschutz berät und begleitet, gefordert. Zur Prävention gesundheitlicher Folgen sind hierbei Hitzeaktionspläne unerlässlich. Diese enthalten für die jeweiligen Kommunen und Einrichtungen passende, umfassende Maßnahmen zum Gesundheitsschutz. Und das Umweltbundesamt hat bereits Handlungsempfehlungen als Blaupause für die Kommunen erarbeitet, um solche regional angepassten Hitzeaktionspläne zu entwickeln. Spelmeyer ist sicher: „Es ist doch jede Anstrengung wert, wenn wir mithilfe dieser Aktionspläne und der Umsetzung der im wahrsten Sinne des Wortes Notwendigen Maßnahmen hitzebedingte Erkrankungen oder gar Todesfälle durch Prävention vermeiden können“. – sk

WEITERE INFOS:

- Weitere Informationen zu „**Planetary Health**“ (Planetare Gesundheit): www.kvwl.de/klima
- Infos zum bundesweiten **Hitzeschutzaktionstag #MitHitzeKeineWitze am 14. Juni** von Bundesärztekammer und KLUG – Deutsche Allianz Klima und Gesundheit: www.hitze.info
- Infoseite **„Gesundheit und Klima schützen - was kann ich tun?“** der Ärzteiniziative „Klima-Docs“: www.klimadocs.de/klimaschutz-was-kann-ich-tun

BILDZEILEN (Fotos: KVWL/Sascha Marx):

1: Rund 1,5 Liter Flüssigkeit sollten Erwachsene pro Tag mindestens trinken, bei heißem Wetter wesentlich mehr – und bei sportlicher Aktivität oder körperlich anstrengender Arbeit in

großer Hitze beispielsweise kann zusätzlich bis zu ein Liter pro Stunde (!) erforderlich sein.

[Quelle Trinkempfehlung: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)]

2: Bei Hitze ist die Wasserflasche ein wichtiger Begleiter.

INFO: Wie schütze ich mich vor Hitze?

Schon kleine Dinge können Ihnen helfen, hohe Temperaturen besser zu bewältigen:

- **Trinken:** Achten Sie darauf, an heißen Tagen mehr zu trinken. Das ist vor allem für ältere Menschen wichtig, weil sie weniger Durst empfinden oder das Trinken manchmal ganz vergessen. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Das Trinken fällt leichter, wenn Sie sich etwas aussuchen, was Ihnen schmeckt. Gute Durstlöcher sind Mineralwasser, Saftschorlen oder Kräutertees. Auf Alkohol oder koffeinhaltige Getränke sollten Sie verzichten. Diese belasten den Kreislauf.
- **Leichte Kost:** An heißen Tagen sind Obst, Gemüse oder leicht verdauliche Speisen ratsam. Salzhaltige Lebensmittel, wie Brühe oder Salzstangen, liefern dem Körper Mineralien.
- **Haut abkühlen:** Lauwarme Duschen oder Fußbäder kühlen ab. Auch feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen können gut tun.
- **Luftige Kleidung:** Leichte, lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung helfen. Leichte Nacht- und Bettwäsche machen warme Nächte erträglicher.
- **Räume kühl halten:** Damit sich Ihre Wohnung nicht aufheizt, sollten Sie nur morgens oder abends lüften. Am frühen Morgen sind auch die Ozon-Werte am niedrigsten. Jalousien, Rollläden oder Markisen bleiben tagsüber am besten unten. Wenn möglich, schaffen Sie sich einen kühlen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Das kann zum Beispiel ein abgedunkeltes Zimmer oder der Balkon sein.
- **Pralle Sonne meiden:** Frische Luft tut gut. Aber bei Hitze sollten Sie körperliche Aktivitäten im Freien allenfalls in die Morgen- oder Abendstunden legen. Dann atmen Sie auch weniger Ozon ein. Achten Sie darauf, dass Kinder im Kinderwagen oder pflegebedürftige Personen im Rollstuhl im Schatten stehen.
- **Medikamente und ärztliches Gespräch:** Einige Medikamente können den Abkühlungsmechanismus des Körpers beeinflussen oder den Flüssigkeits-Verlust verstärken. Dazu zählen zum Beispiel Entwässerungstabletten oder Schilddrüsen-Hormone. Womöglich passt die Ärztin oder der Arzt bei Hitze die Dosis an. Wichtig: Setzen Sie Ihre Medikamente nicht eigenmächtig ab oder ändern Sie nicht selbst die Dosis. Lassen Sie sich bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness ärztlich beraten. Bei einigen Krankheiten, wie Herzschwäche, ist es ratsam, die Trinkmenge zu besprechen.
- **Um Hilfe bitten:** Wenn Sie älter oder krank sind, lassen Sie sich von Familie oder Bekannten unterstützen. Diese können Besorgungen für Sie erledigen oder Sie ans Trinken erinnern.
- **Im Büro:** Bei Hitze können lockere Kleidung und abgedunkelte Fenster auch in Büroräumen eine Wohltat sein. Elektrische Geräte, die Sie nicht nutzen, sollten Sie ausschalten. Diese können Wärme abstrahlen. Und Lüften hilft nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen stickige Büroluft. Wenn möglich, nutzen Sie Gleizeit oder flexible Arbeitszeiten.
- **Sich informieren:** Hitze- und UV-Warnungen finden Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter www.dwd.de.

Anderen im Notfall helfen: Eine Hitze-Erschöpfung oder ein Hitzschlag können lebensbedrohlich sein. Sie können helfen, wenn jemand in Lebensgefahr ist. Bewusstlosigkeit, Krämpfe, gestörte Bewegungsabläufe, erhöhte Körpertemperatur oder trockene, heiße Haut können auf einen Notfall hinweisen. Dann sollten Sie die Person sofort in eine Arztpraxis bringen oder den Notruf **112** anrufen. Bis Hilfe da ist, sollten Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen und die Kleidung öffnen. Ein Wasserbad, Wasser auf die Haut sprühen oder Kühlpacks sorgen für Abkühlung.

Herausgegeben von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung (Juni 2023)