

# Klima und Gesundheit

MR Dr Reinhold Glehr

# Beeinträchtigung durch Hitze

- körperlichen Leistungsfähigkeit ab 25 °C
- Geistige Leistungsfähigkeit ab 29 °C
- Höhere Belastung für ältere, kranke Personen (Herz...) und Kleinkinder
  
- Risiken für Personen, die im Freien arbeiten oder sich sportlich betätigen

# Tagesablauf anpassen!

- körperliche Aktivitäten in kühlere Morgen- und Abendstunden verlegen
- etwa zwischen 11 und 17 Uhr – möglichst wenig draußen - es sei denn, dort gibt es kühlere Plätze als in der eigenen, aufgeheizten Wohnung
- auf intensive körperliche Aktivitäten und Sport während dieser Zeit ganz verzichten

# Kühle Plätze suchen

- Wohnung und sich selbst möglichst kühl halten
- nicht in geschlossenen parkenden Autos aufhalten und vor allem keine kleinen Kinder oder Tiere dort zurücklassen
- Asphalt- oder Betonflächen meiden, diese speichern die Wärme und lassen die Umgebungstemperatur noch weiter ansteigen
- schattige Plätze in Parks, Gärten oder Hinterhöfen suchen, denn Bäume und andere Pflanzen befeuchten und kühlen die Luft

# Kühles von innen und außen

- Ausreichend trinken – am besten Wasser und ungesüßte Tees, ausreichend Minerale
- „leichtes“ Essen (Obst, Salat, Gemüse...)
- kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken
- kühle Fußbäder oder Unterarme unter fließendes kühles Wasser
- Gesicht, Nacken und Schläfen mit kühlem Wasser benetzen oder besprühen

# Schützen Sie sich vor UV-Strahlung

- Wir genießen die Sonne und brauchen Sie zum Leben
- Doch ultraviolette (UV-) Strahlung kann gesundheitliche Schäden verursachen – im schlimmsten Fall Hautkrebs
- Schützen Sie Ihre Haut bei intensiver Sonneneinstrahlung immer mit Sonnencreme.

# Kleidung

- leicht, luftig und atmungsaktiv
- Luft soll am Körper zirkulieren können
- dünne Baumwolle, Viskose, Leinen, Seide, lieber helle als dunkle Kleidung (reflektiert das Sonnenlicht)
- Kopfbedeckungen im Sommer nicht modisches, sondern gesundheitliches Kleidungsstück (unser Gehirn reagiert besonders empfindlich auf Hitze)
- Eventuell Stützstrümpfe tragen
- Augen schützen

# Medikamente

- Überprüfen der Medikation, ob sie auch an heißen Tagen passt (Blutdruck? Entwässerung?)
- Pflasterapplikation werden bei Schwitzen anders aufgenommen
- Schwindel, Schwäche, starker Durst oder Kopfschmerz richtig deuten
- Alarmsignale sind Übelkeit, Krämpfe, sehr rote oder sehr blasse Haut, Fieber, Erbrechen

# Gefühlte Temperatur

Lufttemperatur

Luftfeuchte

Wind

Sonneneinstrahlung

Vor allem: kühlen Kopf bewahren und nicht von  
Angst und Depression steuern lassen...