

Gesund durch die Hitzewelle: So schützt du dich vor der Sommerhitze!

Die BZGA informiert über steigende Hitzetage und UV-Strahlung, gibt Tipps zum Gesundheitsschutz und fordert Anpassungsstrategien.



Deutschland - Die anhaltenden Hitzewellen in Europa stellen eine zunehmende Bedrohung für die Gesundheit dar. Laut [bzga.de](https://www.bzga.de) war das Jahr 2024 das heißeste seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Die EU-Klimaberichterstattung zeigt, dass Europa sich schneller erwärmt als jeder andere Kontinent, was mit einer Zunahme an Hitzetagen einhergeht. Diese Tage werden nicht nur häufiger, sondern auch länger und intensiver, dabei steigt die UV-Strahlung erheblich.

Besonders gefährdet sind vulnerable Gruppen wie alte Menschen, Schwangere, Kinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Hitzewellen können ernste gesundheitliche Probleme verursachen, darunter Kopfschmerzen, Schwindel,

Übelkeit, Konzentrationsstörungen und Kreislaufprobleme. Extremere Fälle führen zu Hitzschlag oder Sonnenstich, was potenziell lebensbedrohlich sein kann. Jährlich sterben in Deutschland mehrere tausend Menschen an den Folgen von Hitze.

Die Gefahren der UV-Strahlung

Der Klimawandel führt nicht nur zu höheren Temperaturen, sondern auch zu einer erhöhten UV-Strahlungsbelastung. bfs.de betont, dass diese Zunahme ein höheres Risiko für UV-bedingte Erkrankungen, insbesondere Haut- und Augenkreb, mit sich bringt. Die Klimawirkungs- und Risikoanalyse 2021 für Deutschland beschreibt ein drängendes Handlungsbedürfnis, um UV-bedingte Gesundheitsschädigungen zu minimieren. Anpassungsstrategien sind notwendig, um präventive Maßnahmen gegen die Wirkungen der UV-Strahlung zu fördern, einschließlich der Schaffung von Stadtgrün und der Aufklärung der Bevölkerung.

Die Kampagne UV-sicher 2023 informiert über wichtige Maßnahmen, um den Schutz vor UV-Strahlung zu erhöhen. Kommunen, Kitas und Schulen erhalten hierbei Vorschläge zur Implementierung von effektiven Schutzstrategien. Die Empfehlungen der onkologischen S3-Leitlinie zur Prävention von Hautkrebs fordern zusätzlich einen bewussten Umgang mit Sonnenstrahlung.

Kommunale Hitzeaktionspläne

Um der Herausforderung von Hitzewellen zu begegnen, sind die Bundesländer und Kommunen in Deutschland gefordert, Hitzeaktionspläne zu entwickeln. Diese Pläne sollen die Bevölkerung lokal vor Hitzefolgen schützen, wie das bundesgesundheitsministerium.de darlegt. Im Jahr 2017 wurden umfassende Empfehlungen zur Erstellung dieser Aktionspläne formuliert. Die Maßnahmen müssen an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden und können neue

Konzepte der Stadtgestaltung, mehr Stadtgrün und Informationskampagnen umfassen.

Immer mehr Bundesländer, Städte und Kommunen haben bereits eigene Hitzeaktionspläne umgesetzt oder planen dies. Zu den empfohlenen Maßnahmen gehören auch spezielle Handlungsabläufe in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen sowie Monitoring-Mechanismen, um die Gesundheit der Bevölkerung während Hitzewellen besser zu schützen.

In Anbetracht der sich zuspitzenden Situation ist es entscheidend, dass sowohl Einzelpersonen als auch die Gesellschaft als Ganzes angemessene Vorkehrungen treffen, um die negativen Effekte des Klimawandels zu mindern. Für detaillierte Informationen über den Schutz vor Hitze und UV-Strahlung empfiehlt sich der Besuch von [klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de).

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Klimawandel
Ort	Deutschland
Quellen	• www.bzga.de • www.bfs.de • www.bundesgesundheitsministerium.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net