

Presseinformation Nr. 57/2008

Pressesprecher: Martin Ittershagen
Mitarbeiter/innen: Anke Döpke, Dieter Leutert, Fotini Mavromati, Theresa Pfeifer, Martin Stallmann
Adresse: Postfach 1406, 06813 Dessau-Roßlau
Telefon: 0340/2103 -2122, -2827, -2250, -2318, -3927, -2507
E-Mail: pressestelle@uba.de
Internet: www.umweltbundesamt.de

**Umwelt
Bundes
Amt** 
Für Mensch und Umwelt



Gesundheit: Sommer ohne Sorgen

Sommer ohne umweltbedingte Gesundheitsbelastungen genießen

Sommer, Sonne, Urlaubszeit und Badespaß: Der Sommer ist für viele Menschen die schönste Zeit im Jahr. Neben viel Spaß und Entspannung bringt er mitunter auch gesundheitliche Belastungen mit sich: hohe Ozonwerte, Hitzewellen oder ultraviolette Strahlung. Auch Zecken, die Krankheitserreger übertragen können, sind in dieser Zeit besonders aktiv. Über den richtigen Umgang mit diesen und anderen „Schattenseiten“ informiert der Ratgeber „Sommer ohne Sorgen“.

Warme Sommertage können für den Einzelnen zu umweltbedingten gesundheitlichen Beschwerden führen. Der Ratgeber „Sommer ohne Sorgen“ erläutert die Zusammenhänge zwischen sommerlichen Umwelteinflüssen und auftretenden gesundheitlichen Problemen. Bürgerinnen und Bürger finden außerdem Tipps und Hinweise auf weiterführende Informationen, um mögliche Belastungen vermeiden zu können. Hier einige Faustregeln für einen unbeschwerten Sommer:

- Trinken Sie viel an heißen Tagen. Besonders geeignet sind mineralstoffhaltige Getränke, wie Wasser oder Tee. Alkohol sollten Sie vermeiden.
- Achten Sie vor allem auf ältere Personen und Kinder, die durch die Hitze besonders belastet sind. Sie brauchen gezielte Aufmerksamkeit.
- Treiben Sie Sport an heißen Tagen besser in den frühen Morgen- oder späteren Nachmittags- und Abendstunden. Vermeiden Sie während der Mittagshitze starke körperliche Anstrengungen.
- Achten Sie auf einen angemessenen Schutz gegen ultraviolette Strahlung. Der beste Sonnenschutz sind geeignete Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille. Was nicht mit Kleidung bedeckt ist, muss gut mit Sonnenschutzmittel eingerieben werden.

Der Ratgeber „Sommer ohne Sorgen“ steht unter http://www.umweltbundesamt.de/uba-info-presse/hintergrund/sommer_ohne_sorgen.pdf zum Download bereit. Er ist eine gemeinsame Veröffentlichung der am Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit (APUG) beteiligten Einrichtungen Bundesinstitut für Risikobewertung, Robert Koch-Institut, Bundesamt für Strahlenschutz und Umweltbundesamt. Weitere Informationen unter www.apug.de.

Dessau-Roßlau, 01.08.2008
(2.132 Zeichen)