

## Pressemitteilung Nr. 24 vom 19.06.2019

Gemeinsame Pressemitteilung von Umweltbundesamt und  
Deutscher Wetterdienst

**Deutscher Wetterdienst**  
Wetter und Klima aus einer Hand



# Gesund durch den Sommer

## Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen

Sommer, Sonne, Urlaubszeit und Badespaß: Der Sommer ist für viele Menschen die schönste Zeit im Jahr. Doch jüngst der heiße Sommer 2018 zeigte, dass neben viel Spaß und Entspannung vor allem die Gesundheit zählt. Über den richtigen Umgang mit der „Schattenseite“ des Sommers informiert eine neue Broschüre vom Deutschen Wetterdienst (DWD) und Umweltbundesamt (UBA).

Sonnenbrand, Hitzeerschöpfung, Hitzeausschlag oder Hitzekollaps – alles ernstzunehmende Begleiterscheinungen im sonst so schönen Sommer. Sehr warme Tage können für jede und jeden Einzelnen sowie liebe Familienmitglieder und Freunde zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Vor allem ältere Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder sind gefährdet. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlommern bestehender Grundkrankheiten, Hitzekrämpfe sowie Sonnenstich und Hitzschlag können die Folge sein. Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe in Armen und Beinen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Puls, ein Gefühl der Erschöpfung oder von Unruhe, Verwirrtheit und ein trockener Mund.

Die neue Broschüre „Klimawandel und Gesundheit“ erklärt kompakt die Zusammenhänge zwischen Wärmebelastung und gesundheitlichen Problemen. Kurz und knapp gibt er Tipps bei sommerlicher Hitze und Hitzewellen, informiert über die Symptome, das richtige Verhalten und vorsorgenden Schutz.

Hier einige Faustregeln für einen unbeschwerten Sommer:

- ▶ Trinken Sie viel an heißen Tagen. Besonders geeignet sind mineralstoffhaltige Getränke, wie Wasser oder Tee. Alkohol besser vermeiden.
- ▶ Achten Sie vor allem auf ältere Personen und Kinder, die durch die Hitze besonders belastet sind. Sie brauchen gezielte Aufmerksamkeit.
- ▶ Sport an heißen Tagen besser in den frühen Morgen- oder späteren Nachmittags- und Abendstunden. Vermeiden Sie während der Mittagshitze starke körperliche Anstrengungen.

**Pressesprecher & Referatsleiter**  
„Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Internet“:  
Martin Ittershagen  
martin.ittershagen@uba.de

**Pressesprecher:**  
Felix Poetschke  
felix.poetschke@uba.de

**Stellvertretende Pressesprecherin:**  
Laura Schoen  
laura.schoen@uba.de

**Pressehotline:**  
+49(0)340 2103 - 2245  
pressestelle@uba.de

- Achten Sie auf einen angemessenen Schutz gegen ultraviolette Strahlung. Der beste Sonnenschutz sind geeignete Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille. Haut, welche nicht mit Kleidung bedeckt ist, muss gut mit Sonnenschutzmittel eingerieben werden.

### Weitere Informationen:

#### Sommersmog

Hohe Lufttemperaturen und intensive Sonneneinstrahlung können zum so genannten Sommersmog führen. Dies ist eine zu hohe Belastung mit bodennahem Ozon und anderen Luftschaadstoffen. Folgen sind Schleimhautreizungen, Einschränkungen der Lungenfunktion, Entzündungsreaktionen der Atemwege und Beeinträchtigungen der körperlichen Leistungsfähigkeit.

#### Links:

Broschüre „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“

<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze>

Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes

[https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen/warnWetter\\_node.html](https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen/warnWetter_node.html)

Hitzewarnungen in der Warnwetter-App des Deutschen Wetterdienstes

[www.dwd.de/warnwetter](http://www.dwd.de/warnwetter)

Informationen des UBA zu Ozon:

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung>

Für den unbeschwertten Badespaß: Bestnoten für deutsche Badegewässer

<https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/bestnoten-fuer-deutsche-badegewaesser>

**Pressesprecher:** Martin Ittershagen

**Pressesprecher:** Felix Poetschke

**Stellvertretende Pressesprecherin:** Laura Schoen

**Mitarbeiter:** Martin Stallmann

**Sekretariat:** Cathleen Rieprich

Umweltbundesamt, Postfach 14 06, 06813 Dessau-Roßlau

Pressehotline: +49(0)340 2103 - 2245

E-Mail: [vorname.nachname@uba.de](mailto:vorname.nachname@uba.de)

[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

 /umweltbundesamt.de  /umweltbundesamt