



DEIN LANDKREIS

UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG

Damit der Sommer nicht zur Belastung wird:
So kommen Sie gut durch die heißen Tage



Dr. Mona Claesson

Die Sommer in Deutschland, auch im Landkreis Augsburg, werden immer heißer. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts ist die mittlere Jahrestemperatur bereits um 1,8 Grad gestiegen. Acht der zehn wärmsten Jahre in Bayern wurden nach 2000 verzeichnet, und es gibt im Schnitt vier Hitzetage (über 30 Grad) mehr als früher.

Das hat spürbare Auswirkungen auf die Gesundheit, insbesondere in einer Gesellschaft, in der der Anteil älterer Menschen stetig wächst: „Hitze kann den gesamten menschlichen Organismus, vor allem aber das Herz-Kreislauf-System und die Nieren, stark belasten. Besonders ältere und vorerkrankte Menschen leiden unter den

hohen Temperaturen“, so Dr. Mona Claesson, Ärztin beim Staatlichen Gesundheitsamt im Landratsamt Augsburg. „Bei den Seniorinnen und Senioren kommt hinzu, dass sie oft weniger Durst verspüren und dadurch vergessen zu trinken.“ Menschen mit chronischen Lungenleiden, zum Beispiel Asthma oder COPD, werden durch hohe Ozon-Werte sowie Luftschadstoffe ebenso besonders belastet.

Doch wer die nachfolgenden Empfehlungen beherzigt, kann auch an sehr warmen Tagen einen kühlen Kopf bewahren und die Sommerzeit im Augsburger Land genießen. Achten Sie gut auf sich – und auch auf Menschen in Ihrem Umfeld, die Unterstützung brauchen könnten. So kommen Sie sicher durch die heißen Wochen:

1. Sehr wichtig ist es, ausreichend zu trinken. Doch was heißt ausreichend? „Eine pauschale Angabe ist nicht möglich – zu unterschiedlich sind die Flüssigkeitsbedarfe je nach Alter, Gewicht, körperlicher Anstrengung und so weiter“, so Dr. Claesson. „Einen Hinweis, ob die Trinkmenge ausreichend ist, liefert die Farbe des Urins. Ist er nicht hellgelb, sondern dunkel gefärbt, braucht der Körper dringend mehr Flüssigkeit.“ Auch mit der Nahrung nehmen wir Flüssigkeit auf, weswegen wasserreiche Lebensmittel wie Wassermelonen, Tomaten oder Gurken an heißen Tagen besonders zu empfehlen sind.

2. Auch die richtige Kleidung ist ein wichtiger Faktor. Sie sollte locker geschnitten und am besten aus Pflanzenfasern wie Baumwolle oder Leinen sein. Setzen Sie auf helle Farben; sie heizen sich bei Sonneneinstrahlung weniger stark auf als dunkle.

3. Manche Medikamente werden vom Körper bei Hitze anders verarbeitet. „Wer zum Beispiel Diuretika zur Entwässerung oder Blutdrucksenker einnimmt, sollte mit der Ärztin oder dem Arzt über eine eventuelle Anpassung der Dosis sprechen“, rät Dr. Mona Claesson.

4. Um Wohn- und Schlafräume kühl zu halten, empfiehlt es sich, nachts und in den frühen Morgenstunden durchzulüften und tagsüber Fenster und Jalousien geschlossen zu halten. Kleine Räume, in denen man sich untertags aufhält, sollte man aber trotzdem gelegentlich lüften – vor allem, um Luftfeuchtigkeit abzutransportieren und den Sauerstoffgehalt zu erhöhen. Tipp: Im Keller sind die Temperaturen meist deutlich niedriger als in den übrigen Stockwerken – ein idealer Rückzugsort, um sich abzukühlen.

5. Halten Sie sich draußen möglichst im Schatten auf, wobei der Schatten eines Baumes dem eines Sonnenschirms vorzuziehen ist: „Unter Bäumen herrscht ein ganz spezielles, angenehmes Mikroklima“, so Dr. Claesson, „das hängt vor allem mit der Verdunstungskälte zusammen.“ Ist ein Aufenthalt in der Sonne unvermeidlich, tragen Sie eine Kopfbedeckung. „Ein Hut oder ein Cap aus dichtem Material kann die gefühlte Temperatur am Kopf um mehrere Grad und die UV-Belastung der Kopfhaut fast auf null senken“, so Dr. Claesson.



Ein Sonnenhut schützt den Kopf effektiv vor UV-Strahlung.

6. Kühlen Sie aktiv den Körper, zum Beispiel, indem Sie kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen, einen feuchten Waschlappen auf die Stirn legen oder sich ein Fußbad gönnen. Auch eine Runde Schwimmen im See oder Schwimmbad ist ein bewährtes Mittel, um sich zu erfrischen, und man tut gleichzeitig auch noch etwas für seine Fitness.

7. Vermeiden Sie bei Hitze möglichst körperliche Anstrengungen. Nutzen Sie die frühen Morgenstunden für sportliche Aktivitäten wie Joggen oder verschieben Sie sie in die Abendstunden, wenn es schon deutlich abgekühlt hat. „Wer körperlich arbeiten muss, hat leider nicht immer die

Wahl, aber oftmals lässt sich vereinbaren, dass man an heißen Tagen die Arbeitszeit etwas vorverlegt. So ist man bereits im Feierabend, wenn die große Nachmittagshitze kommt“, rät Dr. Mona Claesson.

8. Abonnieren Sie Hitzewarnungen (zum Beispiel über die WarnWetter-App des Deutschen Wetterdienstes oder NINA-App des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) und informieren Sie Personen in Ihrem Umfeld über bevorstehende Hitzewellen.

Das Hitzeportal des Landkreises Augsburg

Auf der [Webseite des Landkreises Augsburg](#) finden Sie zahlreiche weiterführende Informationen zum Umgang mit Hitze – ob für pflegende Angehörige, für Eltern von Kleinkindern, für im Freien arbeitende Menschen und vieles mehr.



Bei Hitze zählt jedes Glas.