



## PRESSEMITTEILUNG DES LANDKREISES NORDWESTMECKLENBURG

### „Gesundheitstipps für die nächste Hitzewelle“

#### „Mach keine Witze mit Hitze!“

Wismar, 05.06.2024

Die Zahl der Hitzetage an der Ostsee hat sich in den letzten 10 Jahren fast verdoppelt. Im Landkreis Nordwestmecklenburg gab es im vergangenen Jahr (2023) zwischen 4 und 6 Hitzetage laut dem Deutschen Wetterdienst. Extreme Hitze kann tödlich sein. Allein im Jahr 2022 starben in Deutschland 4.500 Menschen durch Hitze, im Jahr 2018 waren sogar 8.700 Hitzetote zu beklagen. In Zukunft drohen noch längere und intensivere Hitzeperioden aufgrund des Klimawandels, berichtet Saban Omer Oglou, Umweltmediziner und Leiter des Gesundheitsamtes des Landkreises Nordwestmecklenburg.

„Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass langanhaltende Hitzeperioden besondere gesundheitliche Belastungen mit sich bringen. Bei Hitze kann zum Beispiel das körpereigene Kühlungssystem (Thermoregulationssystem) überlastet werden und die Wirkung der eingenommenen Medikamente sich verändern. Als Folge von Hitzebelastung können schwere Kreislaufprobleme und schwere hitzebedingte Gesundheitsstörungen (Hitzeschlag, Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzeerschöpfung) bei empfindlichen Personen und vor allem bei Risikogruppen (Kleinkinder, Schwangere, Menschen mit chronischen Erkrankungen, Senioren) auftreten“, so Saban Omer Oglou, anlässlich des am 5. Juni 2024 stattfindenden Hitzeaktionstags im Landkreis Nordwestmecklenburg.

Es sei notwendig, alle Bürgerinnen und Bürger und vor allem die Risikogruppen über die notwendigen Vorsorgemaßnahmen bei Hitze aufzuklären. Bei mehrtägiger Tagestemperatur über 30°C und nächtlicher Temperatur über 20°C steigt die Gefahr für hitzebedingte schwere Gesundheitsstörung bei besonders gefährdeten Personen an. Aus diesem Grund veröffentlicht der Deutsche Wetterdienst die Hitzewarnungen für Tage, an denen die Hitze zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann.

Steht eine solche Situation akut bevor, werden für den aktuellen und den Folgetag amtliche Hitzewarnungen herausgegeben. Mit der kostenlosen WarnWetter-App (iOS

und Android) versorgt der Deutsche Wetterdienst im Rahmen seines gesetzlichen Auftrages die breite Öffentlichkeit mit wichtigen Hinweisen zur aktuellen Warn- und Wettersituation, berichtet Herr Omer Oglou.

„Ein großes Problem ist, wenn ältere Menschen bei der Hitze zu wenig trinken. Die Senioren trocknen langsam aus, ihnen werde schwindelig, es bestehe erhöhte Gefahr, dass das Herz oder die Nieren versagen oder es zu einem unerwarteten Schlaganfall kommt. In Folge des Schwindels kommt es vermehrt zu Stürzen“, so Herr Omer Oglou. Er empfiehlt, ältere Familienmitglieder an das Trinken besonders an heißen Tagen zu erinnern. Den eigenen Wasserverlust durch Schwitzen könne man durch ein tägliches Wiegen zu Hause feststellen. In der Wohnung solle man außerdem immer einen Raum als Rückzugsort kühl halten, in dem man nachts belüftet und dann die Rollläden tagsüber herunterlässt. Zu beachten sei, dass die Wirkung einiger Medikamente sich bei Hitze verändere. Daher sei es sehr wichtig, hinsichtlich der eigenen Medikamente mit dem behandelnden Arzt oder mit dem Apotheker zu sprechen, um unerwünschte Medikamentenwirkung zu vermeiden.

„Unsere Kinder müssen besonders geschützt werden. Die Kinder haben eine geringe Körperoberfläche, können dadurch nicht so viel wegschwitzen und sich dabei abkühlen. Sie überhitzen sich sehr schnell an Hitzetagen. Die Kinder haben auch ein größeres Risiko für einen Sonnenstich. Wenn die Kinder rot sind, dann sollte man sofort die Temperatur der Kinder messen. Wenn sie sich übergeben, sollte man medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Eine Überhitzung ist für Kinder lebensgefährlich“, so Herr Omer Oglou weiter. „Größere Kinder sollten nicht in der Mittags- oder Nachmittagshitze draußen Sport machen. Sport sollte nicht bei Temperaturen über 30°C gemacht werden, das ist sehr gefährlich und kann schnell zu einem Hitzekollaps und im Extremfall sogar zum Tod führen.“

Der Fachdienst Öffentlicher Gesundheitsdienst hat zusammen mit vielen niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten und verschiedenen Akteuren aus den Gesundheitsberufen eine Informationskampagne zum Thema „Hitze und Gesundheitsschutz“ im Landkreis Nordwestmecklenburg gestartet. Diese gemeinsame Informationskampagne wird über die gesamten Sommermonate bis Mitte September 2024 fortgeführt. Die besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen) werden über das Thema „Hitze und Hitzeschutzmaßnahmen“ in vielen Arztpraxen, Kliniken, Senioreneinrichtungen, Wohneinrichtungen, Apotheken, Kindertagesstätten, und Bildungseinrichtungen informiert.

Für die Arztpraxen rechnet Hausarzt Dr. Fabian Holbe aus Neuburg mit deutlich mehr Patienten. Zum einen wegen der hohen Zahl an Touristen, zum anderen aber auch durch die Patienten die Risikogruppen angehören. Es ist daher sinnvoll, in den Praxen einen Termin zur Vorstellung zu vereinbaren. Viele Medikamente wirken im Körper bei Hitze anders. Auch wenn Patienten über viele Monate mit ihren Medikamenten gut klarkommen, können Wassertabletten, Herzmedikamente aber auch Schmerzpflaster

zum Problem werden. Ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sollte aber kein Medikament eigenständig abgesetzt werden. Risikogruppen sollten die Mittagshitze und direkte Sonneneinstrahlung meiden. Bei Herzpatienten kann eine regelmäßige Gewichtskontrolle in der Häuslichkeit dem Arzt wichtige Informationen zum Flüssigkeitshaushalt geben.

Auch im Rettungsdienst sind an Hitzetagen deutlich mehr Einsätze zu verzeichnen. Meist handelt es sich hierbei um akute Kreislaufbeschwerden, Atembeschwerden oder eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme. Dr. Patricia Bunke, Ärztliche Leiterin des Rettungsdienstes Nordwestmecklenburg, appelliert vor allem an ältere und chronisch kranke Personen, Aktivitäten im Freien bei Hitze einzuschränken bzw. in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu verlegen. Die notwendige Trinkmenge sollte mit dem Hausarzt abgesprochen und eingehalten werden. Insbesondere Kinder benötigen im Freien einen guten Sonnenschutz der Haut und des Kopfes, auch bei Aufenthalt im Schatten. Ein großflächiger Sonnenbrand kann sich bei Kindern zu einem schweren Krankheitsbild entwickeln. Wichtig ist auch, dass keine Personen oder Tiere in einem Auto gelassen werden. Dort kann die Temperatur innerhalb kürzester Zeit bis in lebensgefährliche Bereiche ansteigen. An Hitzetagen sollte auf Alkohol verzichtet werden. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und führt über eine Blutgefäßerweiterung zur Blutdrucksenkung. Dadurch können Kreislaufbeschwerden und Ohnmachtsanfälle auftreten. Alkoholfreie Durstlöscher, wie Wasser, Tee oder Saftschorlen sind wesentlich gesünder und gerade auch bei Hitze besser verträglich.

### **Wichtige Gesundheitstipps für die nächste Hitzewelle (Tagestemperaturen über 30°C und Nachttemperaturen über 20°C):**

- Passen Sie Ihren Alltag bei einer extremen Hitzewelle an. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten (z.B.: Sport) und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.
- Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Sorgen Sie für Sonnenschutz, wenn Sie ins Freie gehen.
- Achten Sie auf sich und andere, vor allem aber auf Säuglinge, Kleinkinder, Menschen mit chronischen Erkrankungen und ältere Menschen.
- Wenn Sie Arzneimittel einnehmen, konsultieren Sie vor einer extremen Hitzewelle Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Apotheker, um diese auf Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen.
- Beachten Sie insbesondere bei Hitze die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage von Arzneimitteln.

- Installieren Sie sich die kostenlose WarnWetter-App (iOS und Android) des Deutschen Wetterdienstes als Wetter-Frühwarnsystem.

Anlässlich des Hitzeaktionstages stellt der Öffentliche Gesundheitsdienst zahlreiche Informationsmaterialien über die gesamte Sommerzeit zur Verfügung. Diese Informationen können sie online auf unserer Homepage [www.nordwestmecklenburg.de](http://www.nordwestmecklenburg.de) finden oder als Broschüre anfordern.

Für den 04.09.2024 ist in Wismar ein großes Fachsymposium in Planung. Hier soll mit Fachkräften beraten werden, wie zukünftige Hitzeschutzpläne für die Bevölkerung in unseren Landkreis umgesetzt werden können.

Zu den genannten Risikogruppen wie beispielsweise in Pflegeeinrichtungen, Kitas oder Schulen bringt das Gesundheitsamt, auch gemeinsam mit den Pflegestützpunkten, verschiedene Materialien gern direkt vorbei und verbindet dies mit einem persönlichen Gespräch.

Bei Interesse melden sie sich bei der Koordination im Fachdienst Öffentlicher Gesundheitsdienst des Landkreises. Die Ansprechpartnerinnen sind:

- Andrea Dylla, Tel: 03841 3040 5364, [a.dylla@nordwestmecklenburg.de](mailto:a.dylla@nordwestmecklenburg.de)
- Ilona Scheufler Tel: 03841 3040 5311, [i.scheufler@nordwestmecklenburg.de](mailto:i.scheufler@nordwestmecklenburg.de)

Herr Dr.med. Fabian Holbe und Herr Saban Omer Oglou: „Die Ärzteschaft sieht sich in einer Mitverantwortung, die Gesundheit der Bevölkerung durch gezielte Aufklärung zu schützen. Hitzeschutz gelingt nur gemeinsam mit allen Akteurinnen und Akteuren aus den Gesundheitsberufen. Viele Ärztinnen und Ärzte stehen mit Ihrem Fachwissen bereit, um ihre Patientinnen und Patienten über die erforderlichen Vorsorgemaßnahmen zu beraten und damit hitzebedingte schwere Erkrankungen im Landkreis Nordwestmecklenburg zu verhindern.“

Informationsmaterialien zum Hitzeschutz sind in vielen Arztpraxen vorhanden und werden auf der Homepage des Gesundheitsamtes für Bürgerinnen und Bürger bereitgestellt.

## **Pressestelle**

Wiebke Reichenbach  
Rostocker Straße 76  
23970 Wismar  
Telefon 03841 3040-9021  
E-Mail: [presse@nordwestmecklenburg.de](mailto:presse@nordwestmecklenburg.de)