



## Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden  
E-Mail: [pressereferat@wiesbaden.de](mailto:pressereferat@wiesbaden.de)  
<http://www.wiesbaden.de/presse>

15. Juni 2022

Gesundheit, Homepage

### **Gesundheitsamt informiert zum Umgang mit Hitze**

Für das kommende Wochenende sagen Meteorologinnen und Meteorologen die erste Hitzewelle des Jahres 2022 voraus. Auch für die Stadt Wiesbaden sind teilweise Temperaturen von über 30 Grad Celsius angekündigt. Vielen Menschen machen die anhaltende Hitze und die hohe Temperaturen zu schaffen, die ernstzunehmende gesundheitliche Risiken darstellen können. Das Wiesbadener Gesundheitsamt hat eine Infografik mit Gesundheitstipps erstellt, um den Bürgerinnen und Bürgern den richtigen Umgang mit der Sommerhitze zu erleichtern. Die Infografik steht auf der Internetseite der Landeshauptstadt Wiesbaden – Suchwort Sommertipps - zum Download zur Verfügung. Ausgedruckt kann sie als Gesundheits-Checkliste gut sichtbar beispielsweise am Kühlschrank oder am Arbeitsplatz platziert werden.

Die Gefahren durch Hitze können grundsätzlich alle Menschen treffen. Dennoch sind Kleinkinder, ältere Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen oftmals besonders gefährdet. Die mit der Klimaerwärmung verbundene Hitzebelastung beansprucht den Organismus in besonderer Weise und kann Folgen wie Hitzschlag, Sonnenbrand oder gefährlichen Hitzekollaps mit sich bringen.

Bürgermeister und Gesundheitsdezernent Dr. Oliver Franz ruft die Bürgerinnen und Bürger deshalb zu einem achtsamen Umgang mit der eigenen Gesundheit, aber auch mit den Mitmenschen auf, insbesondere bei hochsommerlichen Temperaturen: „Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen und seien Sie wachsam gegenüber Ihren Mitmenschen, zum

Beispiel in der Stadt oder in öffentlichen Verkehrsmitteln.“ In augenscheinlich gesundheitskritischen Situationen kann es erforderlich sein, den Notruf unter der Nummer 112 zu rufen; diese können sich äußern in Form von Symptomen wie wiederholtes heftiges Erbrechen, Schwindel und/oder heftige Kopfschmerzen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinstäubung/ Bewusstlosigkeit, Kreislaufschock und/oder hohen Körpertemperaturen über 39 Grad Celsius.

Wichtig ist darüber hinaus, regelmäßig zu trinken, am besten Wasser oder ungesüßte Tees, um den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Leichte und frische Nahrungsmittel wie Salate oder Obst belasten den Körper bei großer Hitze weniger als schwere, deftige Speisen und liefern wichtige Salze und Mineralien. Sportliche Aktivitäten sollten nach Möglichkeit nicht in der unmittelbaren Mittagshitze durchgeführt und besser in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Ist der Aufenthalt in der Sonne unvermeidbar, sollte helle, atmungsaktive Kleidung getragen werden. Sonnenbrille und Kopfbedeckungen sowie Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor 30 oder 50 schützen vor Überhitzung und Hautschäden.

Das Gesundheitsamt Wiesbaden verfolgt den aktuellen wissenschaftlichen Diskurs zu dem Thema Hitze engmaschig und arbeitet Berufsgruppen-übergreifend zusammen, um die Bürgerinnen und Bürgern für das Thema zu sensibilisieren. „Da Hitzewellen durch den fortschreitenden Klimawandel immer häufiger auftreten, ist es uns als Landeshauptstadt wichtig, den Bürgerinnen und Bürgern kompakte und leicht verständliche Informationen an die Hand zu geben, wie sie trotz hoher Temperaturen gut und gesund durch den Sommer kommen“, sagt Dr. Franz.

+++