

Hitzeaktionstag: Cool bleiben trotz tropischer Sommerhitze

Der Klimawandel sorgt für Extremtemperaturen

Leverkusen, 12.06.2023: Am 14.06. findet der bundesweite Hitzeaktionstag statt. Er wurde von der Initiative Klimawandel und Gesundheit, der Bundesärztekammer und der Deutschen Krankenhausgesellschaft ins Leben gerufen. Die Pronova BKK macht mit und klärt in einem Interview mit Gesundheitsexperte Dr. Gerd Herold, warum Hitze zu einem zunehmendem Gesundheitsrisiko wird.

Durch den Klimawandel steigen die Temperaturen und Sommer werden immer heißer. Welche Folgen hat das für unsere Gesundheit?

Dr. Herold: Die Folgen des Klimawandels klingen beinahe wie Fiktion und doch werden sie immer realer für die Weltbevölkerung. Erhöhte Temperaturen, Hitzewellen und die stärkere Belastung mit Feinstaub führen zu einem Anstieg von Herz-Kreislaufkrankungen. In weiten Teilen der Welt treten lange Dürreperioden und Hunger-Katastrophen auf. Stärkere UV-Strahlung führt vermehrt zu Hautkrebs. Nicht vergessen sollte man auch das massive Artensterben, dem vor allem viele Insekten zum Opfer fallen. Die aber sind unverzichtbar für die Bestäubung zahlreicher Nutzpflanzen – fallen die Insekten aus, drohen Nahrungsknappheit und in der Folge Mangelversorgung. Dürren verschärfen die Situation dann weiter. Überschwemmungen wiederum ziehen Verunreinigungen des Trinkwassers nach sich. All das hat direkte Folgen für unsere Gesundheit. Es ist also eine sehr komplexe Lage...

... zu der dann auch noch die Bewegung gehört: Welchen Einfluss wird eine wärmer werdende Umwelt voraussichtlich auf den Freizeitsport haben? Wird Bewegung vor allem im Freien ungesund?

Bewegung an der frischen Luft wird auch weiterhin unverzichtbar für die Gesundheit bleiben. Wichtig ist und bleibt: ein gut trainierter Körper kann allen externen Belastungen mehr entgegensetzen als ein untrainierter. Man sollte sportliche Aktivitäten aber vermehrt in den kühleren Tagesstunden ausüben, also am frühen Morgen oder später am Abend. Schwimmen geht auch an heißen Tagen.

Natürlich kann man auch Indoor-Angebote nutzen. Dabei wäre zumindest das Risiko verstärkter UV-Strahlung reduziert. Ein weiterer wichtiger Punkt, denn diese wird wie bereits angesprochen zu mehr Hautkrebs und auch zu mehr Augenerkrankungen wie dem Grauen Star führen. Da man sich aber nicht nur drinnen aufhalten kann, sind Vorsichtsmaßnahmen wie UV-Schutzbekleidung, Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor unverzichtbar.

Welche Menschen sind von zunehmender Hitze besonders gefährdet?

Generell alle, die bereits an Erkrankungen leiden. Auch Kinder, Schwangere und Ältere leiden oft stark unter Hitze, mit erhöhtem Sterblichkeitsrisiko. Darüber hinaus wird es aber alle, die in großen Städten und Ballungszentren leben, am stärksten treffen, weil sich hier sogenannte Hitzeinseln bilden können. Mit Blick auf die konkrete Wohnsituation sind schlecht isolierte bzw. nicht klimatisierte Dachwohnungen ungünstig. Klimaanlage müssen jedoch gewartet und sollten – auch wegen des Energiebedarfs – umsichtig eingesetzt werden. Oft genügt es, sie an heißen Abenden für wenige Stunden einzuschalten. In der Nacht öffnet man die Fenster und schaltet die Klimaanlage ab.

Nun werden nicht alle Menschen aufs Land oder in kühlere Wohnungen ziehen können.

Richtig, deswegen ist Information so wichtig: Ich muss wissen, welche Gefahren mir drohen können und was ich gegebenenfalls dagegen unternehmen kann. Also nach Möglichkeit für Abkühlung sorgen, indem ich eine heiße Wohnung für ein paar Stunden verlasse und schattige, etwas kühlere Orte aufsuche. Und natürlich viel trinken: die empfohlenen 1,5 bis 2 Liter pro Tag kann man an heißen Tagen ohne Weiteres auf 3 Liter steigern. Bei anstrengender körperlicher Arbeit in der Hitze auch darüber hinaus. Natürlich stehen Wasser oder ungesüßte Tees dabei im Vordergrund.

Es scheint so, als könnte man auf eine stark veränderte Umwelt immer nur reagieren, also sich mehr oder minder dauerhaft in der Situation wiederfinden, dass man ständig Gefahren abwehren muss. Was macht das mit uns?

Wenn man seine Umwelt zunehmend und nur noch mit Argusaugen betrachtet oder gar als prinzipiell feindlich, hat das Folgen für das Seelenleben. Es ist zu erwarten, dass Depressionen und Angststörungen zunehmen werden. Natürlich heißt das nicht, dass wir unsere Augen vor dem Klimawandel verschließen sollen. Wichtig wäre aber, die Probleme ruhig und besonnen anzupacken. Panik ist in allen Lebenslagen kontraproduktiv, ein kühler Kopf hingegen genau das Richtige.

Was raten Sie?

Ich rate zu einem rationalen Umgang mit den möglichen gesundheitlichen Folgen der Klimaerwärmung. Dazu gehören meines Erachtens kurz und bündig diese vier Aspekte:

1. Achten Sie vermehrt auf Ihre Gesundheit und überlegen Sie, wie Sie Ihre Grundfitness steigern können.
2. Nehmen Sie Risiken ernst, dramatisieren Sie sie aber nicht. Das bedeutet im Alltag zum Beispiel: Meiden Sie, wenn möglich, Aufenthalte in der Sonne zur heißesten Zeit und trinken Sie ausreichend. Das betrifft insbesondere auch Babys und Kleinkinder sowie ältere Menschen.

3. Sorgen Sie für ein grundsätzlich positives Verhältnis zu Ihrem Leben – lassen Sie die Alltagsfreuden nicht zu kurz kommen. Das schützt vor einer Überbewertung von Gefahren, die sonst selbst zu einem Risiko für die seelische Gesundheit werden könnte.

4. Wenn Sie gesundheitliche Defizite feststellen, suchen Sie zeitnah ärztlichen Rat.

Das wären meine Empfehlungen. Ergänzen möchte ich noch eine persönliche Bitte mit Blick auch auf künftige Generationen: Leisten Sie, wo immer es Ihnen möglich ist, einen Beitrag zur Entlastung von Natur und Umwelt.

Über die Pronova BKK

Mit der Pronova BKK fühlt sich Krankenkasse leicht an. Ob analog oder digital – 645.000 Versicherte und über 86.000 Firmenkund*innen können auf den ausgezeichneten Service und das Engagement der 1.500 Mitarbeitenden zählen. Seit über 200 Jahren gestaltet sie als Betriebskrankenkasse das Gesundheitssystem von morgen mit. Neben einfachen, schnellen und klaren Prozessen liegt der Fokus der Pronova BKK auf nachhaltigem Management. Dafür wurde sie als erste Krankenkasse vom TÜV zertifiziert.