

Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. –Gesundheitsamt–



Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. - Postfach 1405 - 92304 Neumarkt

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:
Unser Zeichen: 60/Dr.Sp./nb.
Sachbearbeiter: Hr. Dr.Sperber
Zimmer-Nr.:
Telefon: 09181/470 514
Telefax: 09181/470 500
eMail:
Datum: 03. August 2015

Hitze – in den nächsten Tagen werden extreme Temperaturen erwartet !

Laut Deutschem Wetterdienst soll es in den nächsten Tagen Temperaturen über 30°C geben.


Natürlich freuen wir uns, dass es weiterhin warm ist und die Sonne scheint, aber: es gibt auch mögliche Gesundheitsgefahren !

So kann es z. B. zu Kreislaufbeschwerden bis hin zum Hitzekollaps kommen. Betroffen sind hier häufig ältere Menschen. Durch Schwitzen kommt es zu Flüssigkeits- und Elektrolyt-Verlust. Zusätzlich werden durch die Hitze die Blutgefäße erweitert, was zu einem weiteren Absacken des Blutdrucks führen kann.

Falls man im Freien arbeiten muss oder vielleicht nur seine Freizeit im Freien verbringen möchte, sollte man sich vor einer allzu starken direkten Sonneneinstrahlung schützen.

Gelegentlich kann es zu einem Sonnenstich kommen. Hiervon sind häufig kleine Kinder im Freibad betroffen. Beim Planschen wird von den Eltern gelegentlich vergessen, den Kindern ein Mützchen aufzusetzen. Später kommt es dann zu Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen.

Bei Menschen, die körperlich schwer arbeiten müssen oder vielleicht auch extrem Sport treiben, kann es gelegentlich zu einem Hitzschlag mit Hitzekrämpfen kommen. Flüssigkeitsverlust und starke Temperaturerhöhung führt hier zu Bewusstseinstörungen und zu Krämpfen.

Besuchszeiten:	Hausanschrift:	Banken:	IBAN	BIC	Stadtbushaltestellen:
Mo., Di. 08:00 - 16:00 Uhr	92318 Neumarkt i.d.OPf., Nürnberger Straße 1	Sparkasse Neumarkt	DE80 7605 2080 0000 2610 08	BYLADEM1NMA	Linien 561/562
Mi., Fr. 08:00 - 12:00 Uhr	Telefon: 09181/470-0	Raiffeisenbank Neumarkt	DE58 7606 9553 0000 1140 06	GENODEF1NM1	
Do. 08:00 - 18:00 Uhr	Telefax: 09181/470320	Postbank Nürnberg	DE32 7601 0085 0004 8278 53	PBNKDEFF	

E-Mail: landratsamt@landkreis-neumarkt.de
Internet: www.landkreis-neumarkt.de

Bitte vereinbaren Sie Termine auch während der Öffnungszeiten!

Deshalb einige Tipps für die heißen Tage:

- Zunächst gilt natürlich die alte Regel, dass man sich in der prallen Hitze über Mittag am besten nicht im Freien aufhalten soll, sondern im Haus oder wenigstens im Schatten.
- Körperliche Arbeiten sollte man –soweit möglich- nicht in der größten Hitze durchführen. Insbesondere sollte man auf extreme sportliche Belastungen verzichten. Die Sportvereine haben hier eine große Verantwortung.
- Im Freibad sollten die Mütter unbedingt darauf achten, dass den Säuglingen und Kleinkindern ein entsprechendes Mützchen aufgesetzt wird, um so z. B. einen Sonnenstich zu vermeiden.
- Mit Alkohol sollte man bei extremen Temperaturen eher vorsichtig sein. Alkohol führt zu einer zusätzlichen Erweiterung der Blutgefäße, was die oben beschriebenen Beschwerden meist noch weiter verschlimmert.
- Ausreichendes Trinken ist jedoch generell wichtig. Es betrifft insbesondere ältere und evtl. demente Menschen. Hier müssen Pflegekräfte oder Angehörige dafür sorgen, dass es nicht zu einer schnellen Austrocknung kommt.

Wenn man all diese Tipps beachtet, müsste man eigentlich gut über die kommenden heißen Tage kommen und das schöne warme Sommerwetter genießen können.



Dr. med. Heinz Sperber
Gesundheitsamt Neumarkt i.d.OPf.