



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Holetschek weist auf gesundheitliche Risiken durch Hitze hin – Bayerns Gesundheitsminister in Kontakt mit Ärztekammer, LGL und Sonderbeauftragter für Klimaresilienz und Prävention über Umsetzung von ...**

# Holetschek weist auf gesundheitliche Risiken durch Hitze hin – Bayerns Gesundheitsminister in Kontakt mit Ärztekammer, LGL und Sonderbeauftragter für Klimaresilienz und Prävention über Umsetzung von ...

24. Juni 2023

**Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek** warnt vor den gesundheitlichen Risiken von Hitze. Holetschek betonte am Samstag in München: „Hitze kann Schwindel, Kreislaufbeschwerden, Übelkeit, Krämpfe und Erschöpfungsgefühle auslösen. Vor allem für ältere Menschen ist Hitze ein echtes Gesundheitsrisiko und kann bisweilen lebensbedrohlich sein. Trinken Sie daher an heißen Tagen ausreichend Wasser und halten Sie sich vorwiegend im Schatten und in kühlen Räumen auf.“

Der Minister ergänzte: „Achten Sie insbesondere auch darauf, dass ältere Menschen in Ihrem Umfeld genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Gerade bei ihnen ist die Gefahr der Dehydrierung besonders groß, da das Durstgefühl verringert sein kann und ein Flüssigkeitsmangel oft gar nicht bemerkt wird.“

Der Minister rief zu einem gesundheitsbewussten Umgang mit großer Hitze auf. Holetschek sagte: „Wenn die Temperaturen wieder Richtung 30 Grad oder höher gehen, sollte sich jeder schützen. Es gibt viele kleinere Maßnahmen, die jeder in seinen Alltag einbauen kann. Neben dem ausreichenden Trinken ist es ratsam, am besten nur leichte Kost zu sich zu nehmen – wie wasserreiches Obst, Salate und Gemüse. Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl, indem Sie vor allem in den kühleren Nacht- und Morgenstunden lüften und Räume insbesondere auf der Sonnenseite verschatten. Meiden Sie Orte mit direkter Sonneneinstrahlung sowie sehr anstrengende Tätigkeiten und intensive Ausdauer- oder Leistungssportarten. Denken Sie auch an ausreichend Sonnenschutz in Form von Kopfbedeckung, Kleidung und Sonnencreme – ganz besonders für Kinder.“

Holetschek hatte sich anlässlich der hohen Sommertemperaturen auch mit der Bayerischen Landesärztekammer, dem Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) und der Sonderbeauftragten für Klimaresilienz und Prävention, Professorin Claudia Traidl-Hoffmann, über die Umsetzung von Hitzeaktionsplänen und weiteren Maßnahmen in Bayern ausgetauscht. Der Minister erläuterte: „Wir unterstützen die Städte und Gemeinden mit Informationen und fördern eine Vernetzung der Kommunen auf diesem Gebiet. Eine Umfrage der Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsschutz im Klimawandel (LAGiK) unter den bayerischen Kommunen zeigt, dass das Interesse an Hitzeaktionsplänen groß ist. Von den teilnehmenden Kommunen gaben knapp 40 Prozent an, bei der Planung und Umsetzung von Hitzeanpassungsmaßnahmen aktiver werden zu wollen. Bayern geht mit gutem Beispiel voran und ist gemeinsam mit den Kommunen auf einem guten Weg, Gesundheitsschutz im Klimawandel voranzutreiben.“

**Professorin Traidl-Hoffmann** riet: „Wenn Ihnen die Hitze buchstäblich zu Kopf steigt, sorgen Sie für eine rasche Kühlung. Kalte Waschlappen auf Gesicht oder Nacken können Linderungen bringen. Trinken Sie ausreichend, essen Sie an Hitzetagen nur leichte Kost und gehen Sie in den Schatten oder an einen kühlen Ort. Bitte behalten Sie dabei auch Ihre Mitmenschen im Blick.“

**Professorin Caroline Herr, Amtsleitung Gesundheit am LGL**, ergänzte: „Sollten Sie sich trotz kühlender Maßnahmen nicht besser fühlen, suchen Sie bitte einen Arzt oder eine Ärztin auf. Sollten Sie zudem regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin darauf an, ob gegebenenfalls die Einnahme verändert werden muss.“

Mehr Gesundheitstipps für heiße Tage und Informationen insbesondere zum Hitze- und Sonnenschutz finden Sie unter [www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne\\_hitze/hitze\\_sonne\\_schutz.htm](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne_hitze/hitze_sonne_schutz.htm) und [www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/uv-strahlung/](http://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/uv-strahlung/).

Über die Arbeit der LAGiK finden Sie weitere Informationen hier [www.lgl.bayern.de/gesundheit/umweltbezogener\\_gesundheitsschutz/klimawandel\\_gesundheit/lagik/index.htm#postkarte](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/umweltbezogener_gesundheitsschutz/klimawandel_gesundheit/lagik/index.htm#postkarte).

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)   [Datenschutz](#)   [Impressum](#)   [Barrierefreiheit](#)

