

Klima und Gesundheit

Gesund bleiben!

Hitze & UV-Strahlung

Warum Sonne und Hitze gefährlich sein können

In den letzten Jahren sind extreme Hitzewellen häufiger geworden. Fast jedes Jahr gibt es einen neuen Wärmerekord. Auch die Intensität der UV-Strahlung nimmt zu. In Baden-Württemberg hat sich die mittlere Anzahl heißer Tage (über 30 Grad) in den letzten 30 Jahren fast verdoppelt. Das belastet nicht nur den Kreislauf der Menschen, sondern lässt auch die Zahl der hitzebedingten Erkrankungen und Todesfälle steigen.

Große Hitze kann zu Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit und Erschöpfung führen. Ein Grund kann der Flüssigkeitsverlust sein, der beim Schwitzen entsteht. Wenn man zu wenig trinkt, sinkt der Blutdruck. Das kann einen Hitzschlag hervorrufen und sogar lebensbedrohlich sein. Für Menschen ab 65 ist Hitze besonders belastend, da ihr Körper sich nicht mehr so leicht an hohe Temperaturen anpasst. Auch für Kinder ist Hitze eine besondere Gefahr. Ihre Hautoberfläche ist im Verhältnis zum Körpergewicht groß. Sie brauchen deswegen mehr Zeit als Erwachsene, um sich an die Hitze anzupassen. Ebenfalls besonders gefährdet sind Menschen mit Vorerkrankungen, wie herzkranke Menschen. Doch nicht nur die direkte Hitze stellt eine Gefahr dar. UV-Strahlung kann die Haut schädigen und langfristig zu Hautkrebs führen. In Deutschland erkranken jährlich rund 300.000 Menschen neu an Hautkrebs, 4.000 davon sterben.

Anpassungen an die zunehmende Wärme und UV-Strahlung sind wichtig, um unsere Gesundheit vor den Auswirkungen des Klimawandels zu schützen. Die richtigen Tipps und Maßnahmen können dazu beitragen, gesundheitliche Risiken zu minimieren und die Lebensqualität zu erhalten.

Was kann ich tun?

- ✓ Viel Wasser trinken, auch ohne Durst.
- ✓ Leichte und helle Kleidung tragen.
- ✓ Kühle Orte aufsuchen, im Freien Schatten suchen und die Mittagssonne meiden.
- ✓ Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen.
- ✓ Tagsüber Rollläden schließen, nachts lüften.
- ✓ Körperliche Anstrengungen vermeiden.
- ✓ Leichtes Essen wie Salat oder kalte Suppen.
- ✓ Ventilator oder Klimaanlage nutzen.
- ✓ Mit Wassersprays, feuchten Umschlägen oder kühlem Fußbad den Körper abkühlen.
- ✓ Lieber lauwarm als kalt duschen, um den Kreislauf zu schützen.
- ✓ Häufig eincremen, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.
- ✓ Hautkrebs-Kontrolle beim Arzt.

Weitere Informationen zum Thema findest du hier:

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit:
klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/

Deutscher Klimaatlas:
dwd.de/DE/klimaumwelt/klimaatlas/klimaatlas_node.html

FAQ – Kommunale Hitzeaktionspläne für die menschliche Gesundheit:
pudi.lubw.de/detailseite/-/publication/10587

Nachhaltig handeln
Jede Tat zählt!

Eine Initiative von
Baden-Württemberg

AOK
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Pollenflug

Allergische Reaktionen durch Pollen

25 Millionen Deutsche leiden unter Allergien. Das sind fast ein Drittel der Bevölkerung. Durch den Klimawandel nehmen Allergien weiter zu. Die steigenden Temperaturen wirken sich besonders auf Pollenallergien aus aufgrund der verlängerten Blühzeiten vieler Pflanzen. Die ersten Pollen sind mittlerweile schon im Januar in der Luft.

Pollen sind winzige Partikel, die von Pflanzen zur Fortpflanzung in die Luft abgegeben werden. Diese fliegen besonders in den Frühjahrs- und Sommermonaten und können bei vielen Menschen eine allergische Reaktion auslösen. Die ersten Pollen sind mittlerweile schon im Januar in der Luft. Wer unter einer Pollenallergie leidet muss oft Niesen, hat eine verstopfte Nase und gereizte Augen. Weitere Begleitumstände sind häufig Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Alle diese Beschwerden beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Eine Pollenallergie sollte unbedingt behandelt werden, da sie unbehandelt in einigen Fällen zu Asthma führt. Betroffene leiden dann an Hustenanfällen und Atemnot, insbesondere bei Anstrengung. Auch Kreuzallergien mit bestimmten Lebensmitteln wie Äpfeln oder Nüssen können auftreten.

Um die Symptome zu lindern und den Pollenflug bestmöglich zu umgehen, sind die richtigen Schutzmaßnahmen und Tipps gefragt.

Insekten & Zecken

Schutz vor Insektenstichen und Zeckenbissen

Viele Insekten sind harmlos und spielen eine wichtige Rolle in der Natur. Sie können aber auch unangenehme oder gesundheitsschädliche Reaktionen hervorrufen. Durch den Klimawandel verändert sich das Vorkommen und Verhalten von Insekten. Längere warme Perioden, mildere Winter und veränderte Feuchtigkeitsverhältnisse führen dazu, dass einige Insektenarten häufiger auftreten oder sich neu ausbreiten. Gleichzeitig steigt das Risiko von Stichen, Bissen und der Übertragung bestimmter Krankheiten.

Bienen, Wespen und Hornissen stechen nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Ihr Stich ist jedoch schmerzhaft und kann allergische Reaktionen auslösen. Stechmücken sind zwar meist nur lästig, können über ihre Stiche aber auch Krankheiten übertragen. So etwa die Asiatische Tigermücke, die sich zunehmend auch in Baden-Württemberg ausbreitet. Bremsen hingegen beißen und reißen dabei die Haut auf. Dadurch sind ihre Bisse sehr schmerzhaft und können ebenfalls starke Hautreaktionen verursachen. Auch Flöhe und Bettwanzen können durch ihre Bisse juckende Stellen und in seltenen Fällen Infektionen auslösen. Ein großes gesundheitliches Risiko stellen Zecken dar. Sie halten sich bevorzugt in Gebieten mit hohem Gras oder im Wald auf. Sie können Krankheiten wie Borreliose und FSME übertragen. Die Zahl der Erkrankungen nach Zeckenbissen nimmt immer mehr zu.

Diese Entwicklungen zeigen: Klimaanpassung ist auch Gesundheitsschutz. Hier ein paar gezielte Tipps und Maßnahmen, die aktiv zur Risikominderung bei Insektenstichen und Zeckenbissen beitragen.

Was kann ich tun?

- ✓ Pollenvorhersage (mithilfe eines Pollenflugkalenders oder einer App) beachten.
- ✓ Tagsüber die Fenster zu lassen und stattdessen nachts lüften.
- ✓ Nach einem Aufenthalt im Freien die Kleidung wechseln.
- ✓ Vor dem Schlafengehen die Haare waschen.
- ✓ Die Symptome nach ärztlicher Empfehlung behandeln.
- ✓ Eine Nasendusche mit Salzwasser.
- ✓ Eine Immuntherapie in Betracht ziehen.

Was tun?

- ✓ Draußen lange Kleidung und geschlossene Schuhe tragen.
- ✓ Insektenschutzmittel verwenden.
- ✓ Stiche desinfizieren und mit Salbe behandeln.
- ✓ Direkt nach dem Stich hilft Hitze. Sie zerstört das Eiweiß im Insektengift.
- ✓ Im Gras die Socken über die Hose ziehen.
- ✓ Nach Aufenthalt im Garten und auf Wiesen: Körper absuchen, Kleidung wechseln und duschen.
- ✓ FSME-Impfung erwägen, vor allem in Risikogebieten wie Süddeutschland.
- ✓ Bei Zeckenbissen die Bissstelle desinfizieren, beobachten und bei Symptomen zum Arzt gehen.

Weitere Informationen zum Thema findest du hier:

Allergene: Pollenflugkalender:
dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizespollen/gefahrendindexpollen.html

Allergene und Risikofaktoren für Allergien:
klima-mensch-gesundheit.de/allergie-und-allergieschutz/allergene-und-risikofaktoren-fuer-allergien/

Herausgeber
Geschäftsstelle Nachhaltigkeitsstrategie
Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg, Kernerplatz 9, 70182 Stuttgart
in Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg, Presselstraße 19, 70191 Stuttgart

Umsetzung
ÖkoMedia GmbH, oekomedia.com

Weitere Informationen zum Thema findest du hier:

Auswirkungen von Klimaveränderungen auf Vektor- und Nagetier-assoziierte Infektionskrankheiten:
edoc.rki.de/handle/176904/11075

Stechmücken + Arbovirosen:
gesundheitsamt-bw.de/lga/de/kompetenzzentren-netzwerke/arbo-baden-wuerttemberg/

Klima und Gesundheit

Gesund bleiben!

Ob Hitze, Sonneneinstrahlung, Pollen oder unliebsame Krankheitserreger – wir können unsere Gesundheit vor den Auswirkungen des Klimawandels schützen.

Hier erhalten Sie ein paar Tipps, was Sie tun können!

Hitze

- Kühle Orte aufsuchen
- Körperliche Anstrengungen vermeiden
- Viel trinken, auch ohne Durst
- Leichte, weite Kleidung tragen
- Luftbewegung, Ventilator nutzen
- Leichtes Essen (Salat, kalte Suppen)
- Tagsüber Rollläden schließen, nachts lüften

Quelle: Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit | klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/

Zecken und Stechmücken

- Lange Kleidung tragen
- Im Gras Socken über die Hose ziehen
- Zeckenschutzmittel verwenden
- FSME-Impfung
- Nach Aufenthalt im Garten und auf Wiesen: Körper absuchen, Kleidung wechseln und duschen

Quelle: Gesundheitsamt Baden-Württemberg | gesundheitsamt-bw.de/lga/de/kompetenzzentren-netzwerke/arbo-baden-wuerttemberg/

Sonne

- Im Freien Schatten suchen
- Mittagssonne meiden
- Unbedeckte Haut häufig eincremen
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille tragen
- Dunkle Kleidung schützt besser als helle
- Hautkrebs-Kontrolle beim Arzt

Quelle: Hitzewarnung DWD | dwd.de/DE/klimaumwelt/klimaatlas/klimaatlas_node.html

Allergien

- Kinder früh an Natur gewöhnen
- Pollenvorhersage beachten
- Tagsüber Fenster zu, nachts lüften
- Vor dem Schlafengehen Haare waschen
- Nach Aufenthalt im Freien Kleidung wechseln
- Nasendusche mit Salzwasser

Quelle: Pollenflugkalender DWD | dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizespollen/gefahrenindexpollen.html