

KLAR! Klimawandel & Gesundheit

"gesund durch und durch"



Auswirkung auf die Gesundheit

Hitze

Hitzetage stellen eine besondere Belastung für den menschlichen Organismus und insbesondere das Herz-Kreislauf-System dar. Konzentrationsschwierigkeiten und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zu Sonnenstich, Hitzeschlag oder Kreislaufkollaps können die Folge sein. Besonders betroffen sind Kinder, Kranke und ältere Menschen.

UV-Strahlung

Akute Folgen von übermäßigen UV-Strahlungen sind Sonnenallergie, Sonnenbrand oder Binde- und Hornhautentzündungen. Langfristig können chronische Schäden wie vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs und Grauer Star entstehen. Kinder müssen besonders geschützt werden, denn sie reagieren sehr empfindlich auf UV-Strahlungen.

Tipps

Hitze

- › Täglich mind. 2-3 Liter trinken
- › Alkohol-, zucker und koffeinhaltige Getränke vermeiden
- › Leichte Kost zu sich nehmen
- › Mittagshitze und körperliche Anstrengung meiden
- › Kopfbedeckung und luftige Kleidung tragen
- › Nachts und in der Früh lüften

Tipps

UV-Strahlung

- › Haut langsam an Sonne gewöhnen
- › Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- › Sonnenschutz regelmäßig erneuern
- › Sonnenbrille tragen
- › Kopfbedeckung tragen
- › Sonnige Tage im Schatten verbringen