

Kreis Freudenstadt - Extremsommer schlagen sich auf Erkrankungszahlen nieder

Bei Hitze genügend trinken und auf Sonnenschutz achten

Die meisten Menschen brauchen Sonne und frische Luft, um sich wohlfühlen. Sie hoffen besonders im Urlaub oder in den Ferien auf viel Sonnenschein. Doch die Kombination aus zu viel Sonne und zu hohen Temperaturen kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Eine Auswertung der AOK Nordschwarzwald ergab, dass im Extremsommer 2015 die Anzahl der Versicherten, die sich wegen sonnen- oder hitzebedingten Erkrankungen ärztlich behandeln ließen, im Landkreis Freudenstadt mit 79 Personen einen Höchststand erreichte. Der zweithöchste Stand mit 65 Versicherten wurde in dem ebenfalls heißen Sommer 2018 verzeichnet. Dabei konnten nur Versicherte ermittelt werden, die sich tatsächlich in ambulanter oder stationärer Behandlung befanden. Die Dunkelziffer liegt vermutlich höher.

Freudenstadt, den 09.07.2020. Am häufigsten betroffen waren Versicherte zwischen 20 und 30 Jahren und hier besonders die Männer. Das liegt vermutlich daran, dass ein höherer Anteil an jungen Männern schwere, körperliche Arbeit im Freien verrichtet.

„Bei Hitze ist es wichtig, die tägliche Trinkmenge von rund eineinhalb bis zwei Litern zu erhöhen. Bei Gesunden kann dies auch mehr als ein zusätzlicher Liter sein,“ sagt

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Bezirksdirektion

Nordschwarzwald

Pressestelle

Zerrennerstraße 49

75172 Pforzheim

Telefon 07231 381-309

Telefax 07231 381-91-309

E-Mail Harald.Brandl@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/nordschwarzwald

Hautärztin Dr. Gudula Kirtschig. Patienten mit Herzschwäche und bestimmten Nierenerkrankungen sollten mit ihrem Arzt die tägliche Trinkmenge besprechen.

Erste Hinweise für einen Hitzenotfall können Kreislaufprobleme, ein plötzlicher Kreislaufkollaps aber auch Muskelkrämpfe besonders in den Beinen sein. Hier helfen gekühlte, elektrolythaltige Getränke - wie Apfelsaftschorle. Durch Öffnen überflüssiger oder beengender Kleidung kann ein Wärmestau verhindert werden. „Sorgen Sie für zusätzliche Kühlung durch kalte Umschläge und Zufächeln von Luft. Wenn sich der Zustand des Hitzeopfers durch die Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht bessert, rufen Sie den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112,“ rät die Hautärztin.

„Vorsicht auch vor direkter Sonneneinstrahlung. Vermeiden Sie längere Aufenthalte in der Sonne und körperliche Anstrengungen,“ warnt Dr. Gudula Kirtschig und rät deshalb, im Freien möglichst immer einen Sonnenhut, am besten mit Nackenschutz, zu tragen. Bei Ausflügen oder anderen Aktivitäten im Freien sollte Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet und lichtdichte, wärmedurchlässig Kleidung, die den Schweiß aufnimmt, getragen werden. Kleinkinder und Senioren sollten die direkte Sonne meiden.

Schatten ist der beste Sonnenschutz. Deshalb ist es besonders im Sommer für die Gesundheit wichtig, sich im Schatten aufzuhalten. Er kann die UV-Strahlung um 50 bis 95 % vermindern. Allerdings schützt nicht jeder Schatten gleich. Dichtes Blattwerk von

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Nordschwarzwald
Pressestelle

Zerrennerstraße 49
75172 Pforzheim

Telefon 07231 381-309

Telefax 07231 381-91-309

E-Mail Harald.Brandl@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/nordschwarzwald

AOK – Die Gesundheitskasse
Nordschwarzwald
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Bäumen oder Sträuchern eignet sich gut und hält mehr Sonne ab als viele Strandschirme.

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Nordschwarzwald
Pressestelle

Zerrennerstraße 49
75172 Pforzheim

Telefon 07231 381-309

Telefax 07231 381-91-309

E-Mail Harald.Brandl@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/nordschwarzwald