

Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen
Zusammenhalt

Ihr Ansprechpartner
Juliane Morgenroth

Durchwahl
Telefon +49 351 564 55055
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de*

26.07.2013

Maßnahmen bei Hitzebelastung

Die angesagten heißen Temperaturen für das kommende Wochenende sind für das Sächsische Gesundheitsministerium Anlass, die folgenden Empfehlungen zu wiederholen:

- An heißen Tagen sollten Sie den Tagesrhythmus der Temperatur anpassen sowie sich möglichst an schattigen Orten aufhalten.
- Zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch das Schwitzen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig (deutlich über 2 Liter am Tag). Besonders empfohlen werden mineralstoffhaltige Getränke, wie Trink- und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte und Suppen. Wasserreiche Früchte und Gemüse erhöhen die Flüssigkeitszufuhr und liefern Mineralien und Vitamine (z. B. Melone, Weintrauben, Gurke, Tomate, Zucchini, Ananas, Paprika, Erdbeeren, Pfirsiche). Auf stark gesüßte, koffein- oder alkoholhaltige und sehr kalte Getränke sollte dagegen verzichtet werden.
- Neben vermindertem Aufenthalt in der Hitze und ausreichendem Trinken sollte weiterhin unbedingt darauf geachtet werden, dass keine Personen in geparkten Autos zurückgelassen werden, auch nicht für kurze Zeit.
- Auch sollte mit dem Arzt über die verschriebenen Medikamente gesprochen werden. Blutdrucksenkende Mittel z. B. müssen in den Sommermonaten häufig etwas reduziert werden.

Besonders betroffen von Hitzebelastungen sind Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen und chronisch Kranke.

Das Sächsische Gesundheitsministerium und der Deutsche Wetterdienst (DWD) haben einen gemeinsamen Hitzewarndienst in Sachsen. Die Warnungen einschließlich einer Vorausschau für die nächsten Tage werden relevanten Einrichtungen wie Pflegeheimen und Krankenhäusern, in denen

Hausanschrift:
**Sächsisches Staatsministerium
für Soziales und
Gesellschaftlichen
Zusammenhalt**
Albertstraße 10
01097 Dresden

www.sms.sachsen.de

Zu erreichen mit den
Straßenbahnlinien
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

* Kein Zugang für verschlüsselte elektronische Dokumente. Zugang für qualifiziert elektronisch signierte Dokumente nur unter den auf www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html vermerkten Voraussetzungen.

besonders betroffene Menschen betreut werden, zugesendet. Damit können frühzeitig Maßnahmen gegen die Hitzebelastung eingeleitet werden. Auch interessierte Bürger können die Hitzewarnungen des DWD online unter www.dwd.de/hitzewarnung abrufen oder den entsprechenden Warndienst unter www.dwd.de/newsletter abonnieren.

Allgemeine Informationen des Gesundheitsministeriums zum Thema Hitze sowie spezielle Informationen für Fach- und Pflegekräfte sowie Bürger, die Angehörige pflegen, sind im Internet unter www.gesunde.sachsen.de/72.html zu finden.

Links:

[Hitzewarnungen](#)

[Newsletter Hitzewarnung](#)

[Gesundheitsportal](#)