

Pressemitteilung

## **Gesundheitsrisiko Hitze: Wie man sich schützen kann**

**Berlin, 29. Mai 2024 – Zum bundesweiten Hitzeaktionstag am 05. Juni 2024 macht die Stiftung Gesundheitswissen auf die Gefahren durch die zunehmenden Hitzeperioden aufmerksam. Warum man Hitze nicht unterschätzen sollte und wie man sich schützen kann, dazu hat die Stiftung Gesundheitswissen zum Aktionstag eine Übersichtsseite mit allen wichtigen Informationen und Tipps zum Thema erstellt.**

### **Die Stiftung Gesundheitswissen aktiv beim Hitzeaktionstag**

Unter dem Motto „Hitzegefahren ernst nehmen – Hitzeschutz konsequent umsetzen“ findet der Aktionstag zum zweiten Mal statt. Er wurde 2023 von der Bundesärztekammer sowie dem Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e. V. ins Leben gerufen. In ganz Deutschland gibt es rund um den Tag Veranstaltungen und Aktionen. Die gemeinnützige Stiftung Gesundheitswissen beteiligt sich mit ihren wissenschaftlich fundierten und laienverständlichen Informationen zum Thema Hitze und Gesundheit.

### **So wirkt sich Hitze auf die Gesundheit aus**

Hohe Außentemperaturen können sich schädlich auf den Körper auswirken und zu einer Überhitzung führen. So kann es beispielsweise zu Hautausschlag, Ohnmacht, Erschöpfung oder einem lebensbedrohlichen Hitzschlag kommen. Aus diesem Grund sollte man sich bei Hitze schützen. Hierzu gehört z. B. den über das Schwitzen entstandenen Wasserverlust durch ausreichend Flüssigkeitszufuhr auszugleichen. Wie man sich vor Hitze schützen kann und welche Sofortmaßnahmen eingeleitet werden sollten, wenn man doch mal zu viel Sonne abbekommen hat, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen auf ihrem Portal.

→ [Hier kommen Sie direkt zur Hitzeaktionsseite der Stiftung Gesundheitswissen.](#)

### **Hitze in Schulen: So können sich Schüler und Lehrer schützen**

Auch die Schulinitiative [Pausenlos gesund](#) der Stiftung Gesundheitswesen klärt mit ihren Unterrichtsmaterialien zum Thema Hitze auf. Wie passt sich unser Körper an Hitze an? Wie beeinflusst Hitze unseren Körper, unser Wohlbefinden und das Lernen? Und wie kann man mit Hitze umgehen? Dazu gibt die Schulinitiative Ideen und Tipps an die Hand, wie Schüler und Lehrkräfte sich gegen Hitze und die Auswirkungen auf die Gesundheit schützen können.

→ Hier geht es direkt zu den Informationen und Materialien von Pausenlos gesund:  
[„Fit gegen Hitze“](#)

**Kontakt für Presseanfragen:**

Markus Wohsmann

Leiter Kommunikation und Pressesprecher

[markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard

Online-Redakteurin

[kathrin.erhard@stiftunggesundheitswissen.de](mailto:kathrin.erhard@stiftunggesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-23

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u. a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.