

Bayerns Gesundheitsministerin warnt vor Hitze-Gefahren - Gerlach: Bei hohen Temperaturen ausreichend trinken und vor Sonne schützen

30.7.2026 - | Bayerische Staatsregierung

Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin Judith Gerlach hat angesichts der anhaltenden Hitze vor gesundheitlichen Gefahren gewarnt. Gerlach betonte am Donnerstag: „Hitze ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Gerade an mehreren aufeinanderfolgenden heißen Tagen wird der Körper stark belastet. Deshalb ist es wichtig, einfache Schutzmaßnahmen konsequent umzusetzen.“

Die Ministerin erläuterte: „Typische Beschwerden bei großer Hitze sind Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen sowie Herz-Kreislauf-Probleme. Besonders gefährdet sind ältere und pflegebedürftige Menschen, Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere sowie Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen. Gerade ältere Menschen verspüren häufig weniger Durst und trinken deshalb zu wenig. Das kann zu einer gefährlichen Dehydrierung führen. Angehörige sowie Pflege- und Betreuungskräfte sollten deshalb insbesondere an heißen Tagen regelmäßig ans Trinken erinnern.“

Gerlach appellierte: „Bitte trinken Sie ausreichend! An heißen Tagen benötigt der Körper häufig deutlich mehr Flüssigkeit als sonst – oftmals zwei bis drei Liter, sofern aus medizinischer Sicht nichts dagegenspricht. Wer an einer Herz- oder Nierenerkrankung leidet, sollte die individuell empfohlene Trinkmenge mit seiner behandelnden Ärztin oder seinem behandelnden Arzt abstimmen.“

Die Ministerin fügte hinzu: „Ebenso wichtig ist es, die Hitze möglichst zu meiden, körperlich anstrengende Tätigkeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen und Wohnräume so gut wie möglich kühl zu halten. Leichte, luftige Kleidung sowie eine Kopfbedeckung im Freien helfen zusätzlich, den Körper vor Hitzebelastung zu schützen.“

Mit Blick auf die gesundheitlichen Gefahren durch die UV-Belastung hob Gerlach hervor: „Bei Hitze tritt häufig gleichzeitig eine starke UV-Belastung auf. UV-Strahlung ist der Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs, wird jedoch häufig unterschätzt. Wer sich im Freien aufhält, sollte deshalb konsequent auf Sonnenschutz achten – dabei gilt die Reihenfolge: Sonne vermeiden, Körper mit geeigneter Kleidung bedecken, Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden. So lassen sich Sonnenbrand und langfristige Hautschäden wirksam vermeiden.“

Aktuell stellt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention gemeinsam mit der AOK Bayern und der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) bayernweit insgesamt 500 UV-Index-Tafeln auf, um auf das Hautkrebsrisiko durch UV-Strahlung hinzuweisen.

Die Ministerin mahnte: „Warnsignale wie starke Erschöpfung, Verwirrtheit, Schwindel oder Kreislaufprobleme sollten ernst genommen werden. Im Zweifel sollte frühzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden. Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz – mit einfachen Maßnahmen kann jeder dazu beitragen, gesundheitliche Risiken deutlich zu verringern.“

<https://www.bayern.de/bayerns-gesundheitsministerin-warnt-vor-hitze-gefahren-gerlach-bei-hohen-temperaturen-ausreichend-trinken-und-vor-sonne-schuetzen>