

SAVE THE DATE

Selbsthilfe-Fachtagung
des AOK-Bundesverbandes
02. Dezember 2022



AOK-Bundesverband
Die Gesundheitskasse.



Planetary Health – braucht die Erde Selbst-Hilfe?

Die Arbeit der Selbsthilfe in Zeiten des Klimawandels

Der Zusammenhang zwischen Klimakrise, Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit ist weltweit allgegenwärtig. Und beschäftigt junge wie alte Menschen.

Aber welche konkreten Auswirkungen hat der Klimawandel eigentlich für chronisch kranke und behinderte Menschen?

Werden ihr Alltag und ihr Gesundheitszustand besonders stark durch extreme Klimasituationen beeinträchtigt?

Was kann der Einzelne tun?

Und wie kann die Selbsthilfe einerseits ihre Mitglieder unterstützen und andererseits selbst durch nachhaltiges Handeln zum Klimaschutz beitragen?

Auf der diesjährigen Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes berichten Wissenschaftler, Mediziner, Unterstützer und Betroffene in kurzen Impulsvorträgen über die wichtigsten Fakten zum Thema.

Aktuelle Studien zeigen, dass die hohen Temperaturen in den vergangenen Sommern in Europa zu hunderttausenden hitzebedingten Sterbefällen geführt haben – allein in Deutschland sind es jährlich 20.000 Menschen, die an den Folgen der Hitze sterben.

Somit fallen hierzulande mittlerweile deutlich mehr Menschen dem Klimawandel zum Opfer als dem Straßenverkehr.

Zum ersten Mal seit Beginn des Untersuchungszeitraum im Jahr 1992 sei eine Übersterblichkeit aufgrund von Hitze in drei aufeinanderfolgenden Jahren aufgetreten, melden Forschende von Robert Koch-Institut (RKI), Umweltbundesamt (UBA) und Deutschem Wetterdienst (DWD).

Doch was bedeuten die Auswirkungen des Klimawandels für chronisch erkrankte und behinderte Menschen? Werden ihr Alltag und ihr Gesundheitszustand besonders stark durch extreme Klimasituationen beeinträchtigt?

Und welche Lösungsansätze gibt es schon? Auf der jährlichen Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes informierten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Experten aus dem Gesundheitswesen und Betroffene aus der Selbsthilfe über den aktuellen Wissensstand beziehungsweise ihre eigenen Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit.



Durch das Programm führten Frau Claudia Schick und Herr Michael Bernatek

In ihrer Begrüßungsrede machte Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes die Relevanz des Themas deutlich: „Die Sommer der vergangenen Jahre zeigen: Wir befinden uns mitten in einer Klimakrise. Die Hitze und ihre Auswirkungen haben uns alle gesundheitlich mehr oder weniger schwer belastet“. Der Zusammenhang zwischen Klimakrise, Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit sei mittlerweile weltweit allgegenwärtig, so Reimann. „Auch wir als AOK sehen die Auswirkungen der Klimakrise auf die Gesundheit. Daher hat sich die AOK-Gemeinschaft das Ziel gegeben, Vorreiter beim Thema Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen zu sein.“

Es sei hinlänglich bekannt, dass es insbesondere vulnerablen Gruppen – und dazu gehören chronisch kranke und behinderte Menschen – schwerfällt, hitzebedingte Belastungen zu bewältigen, so Claudia Schick, Selbsthilfe-Referentin des AOK-Bundesverbandes im Gespräch mit dem Moderator Michael Bernatek vom AOK-Bundesverband. „Wir wollen hier heute Lösungswege diskutieren, wie die Selbsthilfe einerseits ihre Mitglieder bei der Bewältigung der extremwetterbedingten Probleme unterstützen kann. Und was sie andererseits in ihren eigenen Organisationseinheiten unternehmen kann, um durch nachhaltiges Handeln zum Klima- und Umweltschutz beizutragen.“

Über die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels auf chronisch Erkrankte, aber auch die Möglichkeiten, diese abzufedern, sprach zum Auftakt der Veranstaltung die Umweltmedizinerin Prof. Dr. med. Claudia Traidl-Hoffmann. Als Professorin an der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg, Direktorin des Instituts für Umweltmedizin am Helmholtz Zentrum München und Direktorin der Hochschulambulanz für Umweltmedizin am Universitätsklinikum Augsburg erforscht sie durch Umweltfaktoren hervorgerufene und verstärkte Krankheiten, insbesondere Allergien.

„Die WHO teilt nicht übertragbare Erkrankungen in fünf Gruppen ein: kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs, Diabetes, chronisch respiratorische Erkrankungen wie beispielsweise Allergien sowie mentale Erkrankungen“, erklärte die Umweltmedizinerin in ihrem Impulsreferat. Allein diese fünf Gruppen seien für 71 Prozent der weltweiten Todesfälle verantwortlich. Nicht übertragbare Erkrankungen stünden im Fokus der WHO, weil Verlauf und Häufigkeit der Erkrankungen aktiv beeinflussbar seien. „Ernährung und Sport sowie Tabak- und Alkoholkonsum sind die vier individuell gestaltbaren Faktoren – aber ein

weiterer wichtiger Faktor für diese Erkrankungen sind Umwelteinflüsse wie Schadstoffe in der Luft oder im Trinkwasser oder auch zunehmende Hitzeperioden durch den Klimawandel“, verdeutlichte Traidl-Hoffmann. Aktuelle Untersuchungen hätten etwa ergeben, dass durch den Klimawandel die Allergiesaison deutlich verlängert wäre: „Es gibt quasi gar keine Tage mehr im Jahr ohne Pollenbelastung.“



Moderation: Michael Bernatek (AOK-Bundesverband) Eine der Diskussionsrunden v.l.: Michael Bernatek, Holger Westermann, Dorothea Baltruks, Veronika Bäcker

Außerdem verstärkten die Pollen durch Luftschadstoffe ihre allergene Wirkung und durch das mildere Klima seien neue hochallergene Pflanzen wie Ambrosia hier heimisch geworden. Der Klimawandel bringt aber auch neue Erkrankungen wie etwa das West-Nil Fieber nach Deutschland – übertragen durch eine Mückenart, die bislang aufgrund der niedrigeren Durchschnittstemperatur hier nicht heimisch war. Nicht zuletzt seien die immer längeren Hitzeperioden zu nennen, die vor allem für Menschen mit einer Lungenerkrankung gefährlich werden können. „Das allergrößte Probleme mit der Hitze selbst ist aber unsere Ignoranz: Immer noch verbinden die meisten mit Hitze vor allem Strand und Eis essen“, betonte die Umweltmedizinerin. Während andere europäische Staaten bereits durch umfangreiche Hitzeaktionspläne auf die immer höher steigenden Temperaturen reagieren, sei hier die deutsche Politik bislang noch deutlich zu wenig tätig. Und auch den Kliniken des Landes erteilte Traidl-Hoffmann im Kampf gegen den Klimawandel überwiegend schlechte Noten – nur wenige Leuchtturm-Krankenhäuser hätten das Thema auf dem Schirm und unternähmen ernsthafte Anstrengungen.

Über die spezifischen Belastungen für chronisch Kranke berichteten im Anschluss Veronika Bäcker, Präsidentin der MigräneLiga e.V. Deutschland sowie Holger Westermann, Geschäftsführer der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung. Bäcker machte darauf aufmerksam, dass in Deutschland rund zehn Millionen Menschen von wiederkehrenden Migräneanfällen betroffen sind – und dass starke Wetterumschwünge, wie sie der Klimawandel mit sich bringe, auch Auswirkungen auf die Häufigkeit, Dauer und Schwere des Anfalls habe. Auch Westermann bestätigte, dass gerade Schmerzpatienten unter dem Klimawandel im besonderen Maße litten. Zudem machte er darauf aufmerksam, dass immer mehr alte und somit oft multimorbide Menschen in den Städten wohne. Dies sei eine enorme Herausforderung, da in den Städten, die sich im Sommer ganz besonders stark aufheizen, zur Hitze noch weitere Belastungen hinzukämen, etwa durch Feinstaub oder Ozon.

Über die Bemühungen der AOK-Gemeinschaft auf dem Weg zur klimaneutralen Krankenkasse referierte anschließend Annette Scheder. Die Beauftragte der AOKBayern für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit (UKN) kündigte an, dass die AOK Bayern bis spätestens 2030 klimaneutral arbeiten möchte. Dafür habe sich die Gesundheitskasse acht strategische Ziele gesetzt und über 30 Maßnahmen festgelegt, um diese zu erreichen.

Dazu gehören einfach umzusetzende Maßnahmen wie der Bezug von Ökostrom, der Ersatz alter Glühbirnen durch LED-Leuchtmittel oder der verstärkte Einsatz von recyceltem Papier – alles übrigens Maßnahmen, die auch Selbsthilfeorganisationen relativ leicht übernehmen könnten. Aber auch komplexere und somit finanzaufwändigere Vorhaben wie eine energieeffiziente Gebäudesanierung oder der Bau von Photovoltaikanlagen wurden bei der AOK Bayern bereits bei einigen Liegenschaften umgesetzt und werden bei anstehenden Sanierungen unter Beachtung von Wirtschaftlichkeitsaspekten mit bedacht. Neben den Bemühungen für das eigene Unternehmen verwies Scheder aber auch auf das Engagement der AOK, die eigenen Versicherten zu informieren und auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft mitzunehmen. Aktionen wie „Mit dem Rad zur Arbeit“, die „Gemüse-Ackerdemie“ oder neue Module zu Klima- und Umweltschutz in den Präventionsprogrammen für Kinder wie „JolinchenKids“ oder „Henrietta in Fructonia“ würden das Thema zunehmend in den Blick rücken.

In der anschließenden Podiumsdiskussion gesellte sich Dr. Martin Danner, Geschäftsführer der BAG Selbsthilfe und Initiator des Projekts „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ zu den Rednern des Vormittags. Danner, Traidl-Hoffmann, Scheder und die per Livestream zugeschaltete Wissenschaftlerin Maike Voss, Geschäftsführerin von Klug, diskutierten mit dem Publikum über die Konsequenzen, die nun gesellschaftspolitisch aber auch ganz konkret in der Selbsthilfearbeit gezogen werden müssten.



Eine weitere Diskussionsrunde mit v.l.: Michael Bernatek, Dr. Annette Scheder, Dr. Martin Danner, Maike Voss (o.), Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann (u.) (Eine Möglichkeit bestand auch durch eine Videoschaltung)

So machte Voss etwa darauf aufmerksam, dass das Wirtschaftlichkeitsgebot im Gesundheitswesen es den Akteuren oft schwermache, klimafreundlicher zu agieren. Die Kosten alleine im Blick zu behalten, reiche angesichts des Klimawandels nicht mehr aus: „Die Politik muss das Wirtschaftlichkeitsgebot im Gesundheitswesen flankieren durch ein Nachhaltigkeitsgebot“, so Voss.

Am Nachmittag konnten sich dann abschließend sowohl Besucherinnen und Besucher vor Ort als auch digital an der Veranstaltung Teilnehmende in Workshops darüber austauschen, welche Maßnahmen die Selbsthilfe realistischerweise selbst durchführen kann, um verstärkt klimaneutral zu arbeiten. Dabei wurde auch verdeutlicht, wo die Selbsthilfe Unterstützung von der Politik und dem Gesundheitssystem oder den Krankenkassen benötigt.

Noch einmal zusammengefasst die Referenten des Tags.

Claudia Schick

Referentin Prävention/Selbsthilfeförderung des AOK Bundesverband

Dr. Carola Reimann

Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbands

Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann

Universität Augsburg, Direktorin der Ambulanz für Umweltmedizin: „Klimagerechtigkeit und planetare Gesundheit“

Dr. Annette Scheder

Beauftragte und Expertin für UKN (Umwelt, Klima, Nachhaltigkeit) der AOK Bayern

Verschiedene Workshops wurden angeboten.

Selbsthilfe in Zeiten des Klimawandels:

Welche gesundheitlichen Auswirkungen haben die extremen Veränderungen des Klimas für Sie?

Wo müssen die Verantwortlichen aktiv werden?

Was müsste sich in der Versorgung chronisch Kranker ändern aufgrund des Klimawandels?

Welche Möglichkeiten gibt es aus Sicht der Selbsthilfe ihre Arbeit und die Versorgung nachhaltiger zu gestalten?

Wie können auch Sie und Ihre Mitglieder aktiv zur Nachhaltigkeit beitragen?

Die anschließende Auswertung dieser Fragen, brachten doch verschiedene Meinungen auf den Plan.

Einige Stichpunkte der Auswertung.

- Hauptproblem war die Hitze und der schnelle Wetterumschwung
- Workshops als Tag der offenen Tür nutzen
- Zusammenführung der einzelnen Selbsthilfegruppen
- Dachverbände müssen aktiv werden
- Verantwortung liegt bei der Politik und der DKV, aber auch bei jedem selbst
- Info, Austausch und Aufklärung durch und in den Selbsthilfegruppen
- Digitalisierung muss Einzug halten

Der Punkt, Zusammenführung der einzelnen Selbsthilfegruppen, ist nicht in unserem Sinne.

Die Eigenständigkeit einer Selbsthilfegruppe liegt uns sehr am Herzen.

Wir wollen nicht in den Strudel der vergessenen Selbsthilfegruppen geraten, und somit von der Fläche verschwinden.

Informationsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen praktizieren wir schon langer Zeit.



Gut gelaunt sind unsere Mitglieder Brunhilde und Erich Ernst sowie Horst Gördel



Auch während der Pause immer gefragte Gesprächspartner unserer Selbsthilfegruppe

Es hat sich bei vielen Veranstaltungen so eingebürgert, dass immer wieder das Gespräch mit uns gesucht wird.

Einige Interessierte wissen, wer wir sind, aber dennoch gibt es werden wir immer wieder gefragt, wie unsere ehrenamtliche Arbeit oder Aufgabe aussieht.

Was dann doch verblüfft, ist das Erstaunen wie wir uns halten im Gegensatz zu anderen Selbsthilfegruppen, die es nicht mehr gibt.

Wenn ich jetzt uns auch an dieser Stelle von Einheit und Geschlossenheit spreche, übertreibe ich nicht.

Voller Sympathie und mit guten Wünschen, dass es uns als Selbsthilfegruppe noch lange geben möchte, werden wir immer wieder auf den Weg geschickt.

Was heißt nun eigentlich, Hitze für Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Behinderung? Auf einige spezielle Aussagen und Eigenschaften möchte ich dennoch kurz eingehen.

Etwas Allgemeines vorweg.

Unter allen Extremwetterereignissen sind extreme Temperaturen in Europa für die menschliche Gesundheit am gefährlichsten.

Zwischen 1970 und 2019 starben auf dem europäischen Kontinent über 141.000 Menschen an den Folgen von Hitze. Das sind 89 Prozent aller wetterbedingten Todesopfer.

Allein die Hitzewellen im Sommer 2003 haben über 72.000 Menschen in 15 europäischen Ländern das Leben gekostet.

Der Sommer 2003 war der heißeste seit Beginn der systematischen Wetteraufzeichnungen im Jahr 1881.

Sofern wir den Ausstoß an Treibhausgasen nicht drastisch reduzieren, werden Hitzewellen wie diese bis zum Ende des 21. Jahrhundert Normalität sein – mit noch extremeren Temperaturspitzen als bislang.

In Deutschland zeichnet sich der Hitze-Trend seit mehreren Jahren deutlich ab.

In den letzten 50 Jahren schritt die Erwärmung hierzulande doppelt so schnell voran wie im weltweiten Durchschnitt.

Seit 1970 ist die Temperatur um 1,8 Grad gestiegen. Deutschland verzeichnet heute über dreimal so

viele heiße Tage und längere sowie intensivere Hitzeperioden wie noch vor 70 Jahren. Grundsätzlich kann sich der menschliche Organismus an hohe Temperaturen gewöhnen und anpassen – zum Beispiel durch eine stärkere Durchblutung der Haut und die Produktion von Schweiß. Diese Anpassungsprozesse sind bei bestimmten Personengruppen jedoch verlangsamt oder gestört. Dazu zählen neben Menschen ab 65 Jahren unter anderem auch Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Menschen, die auf Medikamente wie Blutdrucksenker oder Antidepressiva angewiesen sind.

Für sie stellt Hitze – insbesondere zum Sommeranfang und während Hitzewellen – ein hohes Gesundheitsrisiko dar. Ursachen hierfür sind oftmals der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust und eine übermäßige Belastung des Herz-Kreislauf-Systems.

Es drohen hitzebedingte Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall ein lebensbedrohlicher Hitzschlag.

Aber, wer möchte das schon!

Die optimale Kerntemperatur des menschlichen Körpers liegt um die 37 Grad. Sie muss weitestgehend konstant gehalten werden, damit unsere Organe ihre lebenswichtigen Aufgaben ausführen können. Schwankungen toleriert der menschliche Organismus nur in einem sehr geringen Maß.

Wie wirkt Hitze nun auf unseren Körper?

Bei hohen Temperaturen wird die Haut stärker durchblutet, um den Körper abzukühlen. Dabei wird das Blut im Körper umverteilt, andere Organe werden schlechter als gewöhnlich durchblutet. Das kann unterschiedliche gesundheitliche Auswirkungen haben.

Nur zwei Beispiele.

Herz: Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System, verschlimmert bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht das Risiko für Herzkrankheiten wie Herzinfarkte.

Nieren: Hitze erhöht die Wahrscheinlichkeit von Nierenerkrankungen wie akuter oder chronischer Niereninsuffizienz und Nierenversagen.

Unter hitzebedingte Erkrankungen können wir folgendes einordnen. Von Dehydrierung, Gefahr eines Hitzekollaps, Hitzekrämpfe oder Sonnenstich bis Hitzschlag ist so einiges dabei. Alle diese Punkte können Notfälle sein oder werden.

Ein weiterer Punkt sollte nicht außer Acht gelassen werden.

Durch den Klimawandel hat in den letzten Jahren sowohl die UV- Strahlung als auch die Inzidenzrate von Hautkrebs zugenommen.

Einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Hautkrebs sind lange Aufenthalte in der Sonne. Verantwortlich sind vor allem UV-B-Strahlen. Steigende Temperaturen können die durch UV-Strahlung ausgelöste Entstehung von Krebs erhöhen.

Eine stark eingeschränkte Immunkompetenz (Immunsuppression), beispielsweise nach Organtransplantationen, erhöht das Hautkrebsrisiko. Auch Infektionen mit bestimmten Humanen Papillomviren machen die Haut anfälliger für UV-Strahlen.

Neben den Auswirkungen des Klimawandels auf die körperliche Gesundheit sind inzwischen auch die Auswirkungen auf die Psyche vielfach erforscht.

Eine Reihe psychischer Erkrankungen – zum Beispiel Suchterkrankungen, das organische Psychosyndrom, Depressionen, Schizophrenie oder Angststörungen – können während Hitzewellen zunehmen oder sich verschlechtern.

Besonders gefährdet sind Menschen mit niedrigem Einkommen sowie Menschen über 65 Jahren. Auch zeigen sich Verschlechterungen des psychischen Zustands bei Männern besonders stark.

Ein Wort zu den Risikogruppen unserer Gesellschaft.

Durch Hitze besonders gefährdet sind die im Folgenden genannten Personengruppen.

Bei älteren Menschen ab 65 Jahren nimmt das Durstgefühl mit zunehmendem Alter ab.

Pflegebedürftige Menschen haben oftmals gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen, die ihre Handlungsmöglichkeiten stark einschränken.

Personen mit starkem Übergewicht stellt Hitze aufgrund ihrer gesundheitlichen Grundbelastung ein zusätzliches Risiko dar.

Das Herz-Kreislauf-System zum Beispiel weist kaum Reservekapazitäten auf.

Menschen, die Medikamente einnehmen, müssen bei Hitze mit einer veränderten Wirkung und Nebenwirkungen rechnen. In einigen Fällen ist das Anpassen der Medikation erforderlich, um den Körper nicht zu überlasten.

Eine Dehydrierung kann zu einer höheren Konzentration von Medikamenten im Körper führen und eine Überdosierung zur Folge haben.

Menschen mit Nierenerkrankungen müssen auch besonders aufpassen.

Die Nieren scheiden Schadstoffe über den Urin aus und entgiften den Körper. Sie spielen eine zentrale Rolle bei der Regulation des Elektrolyt- und Wasserhaushalts und somit auch beim Schutz vor Hitze und Dehydrierung.

Bei älteren Menschen und Menschen mit einer chronischen Nierenerkrankung ist die Nierenleistung vermindert. Die Fähigkeit ihres Körpers, sich an Hitze und Trockenheit anzupassen, ist eingeschränkt. Bei Menschen mit Niereninsuffizienz kann sich die Nierenfunktion durch hohe Temperaturen und eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr weiter verschlechtern.

Es besteht ein erhöhtes Risiko von Nierensteinen oder auch akutem Nierenversagen.

Im Sommer 2003 waren schwere Nierenschäden bei älteren Menschen eine der häufigsten Todesursachen.

Ein neues Krankheitsbild, das Forscherinnen und Forscher mit der globalen Erderwärmung in Verbindung bringen, ist die sogenannte Heat Stress Nephropathy.

Hinweise für die Patienten der verschiedensten Medikamentengruppen

Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, sind stärker durch Hitze gefährdet und müssen sich in besonderem Maße auf Hitzewellen einstellen. Das gilt für die Aufbewahrung der Medikamente, für mögliche hitzebedingte Nebenwirkungen sowie das Überprüfen der Dosierung.

Medikamente können bei Hitze – zumeist unbemerkt – ihre Wirkung verändern oder verlieren und müssen deshalb vor Hitze geschützt werden. Generell sollten Sie Medikamente immer in der Originalverpackung aufbewahren.

So sind die Medikamente nicht nur besser vor Umgebungseinflüssen geschützt, Sie haben auch jederzeit die Packungsbeilage mit Informationen zur Anwendung und Lagerung zur Hand.

Zum Aufbewahren gelten ein paar grundsätzliche Regeln:

- Medikamente sollten bei möglichst konstanten Temperaturen gelagert werden. Das Badezimmer ist zum Aufbewahren nicht geeignet, da hier Luftfeuchtigkeit und Temperatur stark schwanken. Bei Temperaturpeaks können Medikamente kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Insulin, Impfstoffe, Biologika gegen Rheuma, Medikamente auf Eiweißbasis und viele pflanzliche Mittel müssen durchgehend im Kühlschrank gelagert werden. Informationen hierzu finden sich auf der Verpackung.
- Medikamente, die kühl gelagert werden sollen (siehe Packungsbeilage) und solche, die feuchtigkeits- oder lichtempfindlich sind, sollten in jedem Fall in der Originalverpackung bleiben.
- Feste Medikamente wie Tabletten sind am unempfindlichsten gegenüber Hitze und halten etwa 30 Minuten Temperaturen bis zu 50 Grad aus.
- Weiche und flüssige Medikamente wie Zäpfchen, Salben oder Säfte sind weitaus wärmeempfindlicher. Sie können zum Beispiel schmelzen oder sich in die einzelnen Bestandteile zersetzen. Die Medikamente müssen in dem Fall fachgerecht entsorgt werden.
- Wirkstoffpflaster und Sprays sind ebenfalls wärme- und schweißempfindlich. Bei zu großer Wärmeeinwirkung können sie ihre Wirksamkeit verlieren oder die Dosierungsgenauigkeit verändern.
- Lassen Sie Medikamente nicht in geparkten Autos zurück, da hier schnell hohe Temperaturen entstehen. Auf längeren Reisen können Sie Medikamente in Kühltaschen mitführen. Wichtig ist nur, dass sie nicht direkt auf oder neben Kühlakku liegen. Auch bei Kälte können Medikamente ihre Wirkung verändern oder unwirksam werden. Auf Flugreisen sollten sie deshalb immer im Handgepäck mitgeführt werden.

Ein letzter Satz zu den Nebenwirkungen.

Einige Medikamente haben Nebenwirkungen, die bei Hitze kritisch sein können.

Dazu zählen unter anderem Beruhigungsmittel wie Antihistaminika und Antiepileptika und Nebenwirkungen wie eine erhöhte Körpertemperatur, ein verringertes Durstgefühl oder ein abgesenkter Blutdruck.

(Hinweisen möchte ich, dass das Schreiben auf meine Aufzeichnungen und anderen Recherchen basiert)

Viele Informationen, die helfen sollen mit dem Klimawandel und der Hitze, die auf uns zukommt fertigzuwerden.

Einige Vorbereitungen sind schon getroffen worden, andere sind in Bearbeitung.

Mit viel Hoffnung auf etwas Regen und Schatten, verbleibe ich mit herzlichen Grüßen

Horst Gördel