

## **„Hitzewellen erhöhen Risiko für Schlaganfälle: Tipps für bessere Nächte“**

Wissenschaftler warnen: Hohe nächtliche Temperaturen erhöhen das Schlaganfallrisiko um 7%. Besonders ältere Menschen sind gefährdet.

Die steigenden Nachttemperaturen im Sommer stellen eine ernstzunehmende gesundheitliche Gefahr dar, wie aktuelle Forschungen zeigen. Eine neue Studie hat einen Zusammenhang zwischen nächtlichen Hitzewellen und der Zunahme von Schlaganfällen festgestellt. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die individuelle Gesundheitsvorsorge, sondern wirft auch Fragen zur Stadtplanung und dem Klimaschutz auf.

### **Wie Hitzewellen Ihre Gesundheit beeinflussen**

Wissenschaftler des Helmholtz Zentrums München, geleitet von Dr. Alexandra Schneider, führten eine umfassende Untersuchung durch, die über 11.000 Schlaganfälle in der Region Augsburg erfasste. Ihre Ergebnisse zeigen, dass das Risiko für einen Schlaganfall bei so genannten „tropischen Nächten“ um sieben Prozent ansteigt. Insbesondere ältere Menschen und Frauen sind in diesen Nächten gefährdet. Der Begriff „tropische Nacht“ bezieht sich auf Nächte, in denen die Temperaturen über 14,6 °C steigen.

### **Der Einfluss des Klimawandels**

Professor Michael Ertl, Leiter der Stroke Unit am Universitätsklinikum Augsburg, betont die Zunahme des

Schlaganfallrisikos im Zusammenhang mit der Erhöhung der nächtlichen Temperaturen. Die Studie hebt hervor, dass vor allem in der Zeit von 2013 bis 2020 im Vergleich zu den Jahren 2006 bis 2012 eine signifikante Steigerung zu verzeichnen war. Dies könnte auf die zunehmenden Hitzewellen, bedingt durch den Klimawandel, hindeuten, die gravierende gesundheitliche Folgen für die Bevölkerung mit sich bringen.

## **Wichtige Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge**

Angesichts dieser alarmierenden Erkenntnisse wird der Hitzeschutzplan von Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach immer relevanter. Der Plan sieht vor, gefährdete Personengruppen besser vor den gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze zu schützen. Dr. Cheng He, Erstautor der Studie, weist darauf hin, dass diese Erkenntnisse sowohl eine Herausforderung als auch eine Aufforderung zur Anpassung der Stadtplanung und des Gesundheitssystems darstellen.

## **Praktische Tipps für heiße Nächte**

Die hohen Temperaturwerte während warmer Nächte können die Gesundheit erheblich belasten. Besonders gefährdete Gruppen wie ältere Menschen, Kinder und Personen mit Vorerkrankungen sollten gut auf ihren Körper achten. Hier sind einige einfache Tipps, um die Nachtruhe zu verbessern und das Risiko für gesundheitliche Probleme zu senken:

- Kühle Nachtluft nutzen: Öffnen Sie die Fenster, sobald die Außentemperatur sinkt, um frische Luft hereinzulassen.
- Nasse Bettlaken nutzen: Das Aufhängen nasser Laken kann helfen, die Raumtemperatur weiter zu senken.
- Leichte Bettwäsche: Verwenden Sie nur leichte Decken, um den Schlafkomfort zu verbessern.
- Kühlflasche einsetzen: Eine kalt gefüllte Wärmflasche

kann eine wohltuende Abkühlung bieten.

- Leicht essen: Ein leichtes Abendessen, wie ein Salat, kann helfen, den Schlaf zu fördern.
- Auf Alkohol verzichten: Insbesondere an heißen Tagen ist es ratsam, keinen Alkohol zu konsumieren.
- Elektrogeräte abschalten: Vermeiden Sie es, Geräte im Standby-Modus zu lassen, da diese Wärme abgeben.

Zusammenfassend zeigt die Studie, wie wichtig es ist, die gesundheitlichen Risiken von hohen Nachttemperaturen zu beachten. Präventive Maßnahmen in der Gesundheitsvorsorge und durch verantwortungsvolle Stadtplanung sind essenziell, um die Bevölkerung besser vor Hitze und ihren Folgen zu schützen.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**