

## Pressemitteilung

### „Gib Hitze keine Chance!“

#### BZgA informiert zur EM mehrsprachig rund um Hitzeschutz

*Köln, 11. Juni 2024.* Zur UEFA EURO 2024, die vom 14. Juni bis 14. Juli in Deutschland ausgetragen wird, macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter dem Motto „Gib Hitze keine Chance!“ gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und der UEFA EURO 2024 auf die Bedeutung von Hitzeschutzmaßnahmen aufmerksam. Hitzewellen und UV-Strahlung belasten den Körper und haben spürbare Auswirkungen auf die Gesundheit. Da nicht nur die Spiele im Freien ausgetragen werden, sondern auch große Feste draußen geplant sind, sollten sich Fußballfans ausreichend schützen. Die BZgA stellt dazu eine mehrsprachige Landing-Page unter [www.klima-mensch-gesundheit.de/em](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/em) zur Verfügung, damit sich auch internationale Gäste zum Hitze- und UV-Schutz informieren können.

**Prof. Dr. Karl Lauterbach**, Bundesminister für Gesundheit: „Ich freue mich darauf, zusammen mit internationalen Gästen endlich wieder ein großes Fußballfest zu feiern. Damit einem erneuten Sommermärchen nichts im Wege steht, sollten auch Fußballfans wissen, wie sie sich bei Hitzewellen am besten verhalten. Daher haben wir gemeinsam mit den Organisatoren der EURO24 mehrsprachige Empfehlungen entwickelt, die ab sofort online verfügbar sind und auf die besonders an den Spielorten hingewiesen wird. Gerade ältere und kranke Menschen sollten darauf achten. An den Folgen heißer Tage sterben jedes Jahr leider tausende Menschen. Deswegen lautet mein heißer Tipp für die EM: Echte Fans bleiben cool!“

**Dr. Johannes Nießen**, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der BZgA: „Hitzewellen belasten die Gesundheit und vor allem unser Herz-Kreislauf-System. Die Symptome reichen von Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit bis zu Ausschlägen, Krämpfen, Sonnenstichen und Hitzeschlag. In extremen Fällen kann Hitze sogar zum Tod führen. Angesichts der auch in diesem Sommer zu erwartenden sonnenreichen Tage und Hitzeperioden ist es daher wichtig, auch unsere internationalen Gäste im Rahmen der EURO 24 frühzeitig für dieses Thema zu sensibilisieren. Die BZgA informiert Fußballfans dazu unter [www.klima-mensch-gesundheit.de/em](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/em) in mehreren Sprachen, wie sie sich vor Hitze und UV-Strahlung schützen können. Um die Kommunen zu unterstützen, haben wir zudem ein umfangreiches Hitzeschutz-Informationspaket an die rund 11.000 Bürgermeisterinnen und Bürgermeister in Deutschland verschickt.“

>> Seite 2

**Philipp Lahm**, Turnierdirektor der UEFA EURO 2024: „Wir alle wünschen uns einen schönen und warmen Sommer mit tollen Spielen während der UEFA EURO 2024. Damit wir gemeinsam ein europäisches Fußballfest in den Stadien und FanZones erleben können, ist ein präventiver Hitzeaktionsplan maßgeblich, um das Gesundheitssystem frühzeitig zu entlasten und unsere Besucherinnen und Besucher bestmöglich vor Hitze zu schützen. Daher freuen wir uns, gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Sensibilisierungsmaßnahmen zum Hitzeschutz bei der UEFA EURO 2024 umzusetzen.“

### **Fünf Tipps für heiße Tage im Stadion oder beim Public-Viewing**

- **Ausreichend Wasser trinken**

Das Durstgefühl tritt erst ein, wenn der Körper bereits viel Flüssigkeit verloren hat. Deshalb sollten Sie bei starker Hitze über den Tag verteilt zwischen zwei und drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Verzichten Sie auf alkohol- und koffeinhaltige Getränke – Alkohol und Koffein belasten den Kreislauf zusätzlich.

- **Im Schatten aufhalten**

Stellen Sie sich in den Schatten. Asphalt- und Betonflächen speichern Hitze und lassen die Umgebungstemperatur weiter ansteigen. Suchen Sie stattdessen Abkühlung in der Natur oder schauen Sie das nächste Match im schattigen Garten statt auf der Fanmeile. Halten Sie sich während der wärmsten Tageszeit, etwa zwischen 11 und 17 Uhr, möglichst wenig draußen und stattdessen an kühleren Orten auf.

- **Haut und Augen schützen**

UV-Strahlen lösen nicht nur Sonnenbrand aus, sondern können auch Spätfolgen wie vorzeitige Hautalterung bis hin zu Hautkrebs und Grauen Star haben. Tragen Sie daher immer sonnengerechte Kleidung sowie eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und eine Sonnenbrille mit UV-400-Schutz. Unerlässlich: eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher und UVA-Siegel 30 Minuten vor dem Sonnenaufenthalt auftragen – und alle zwei Stunden nachcremen.

- **Leicht essen**

An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine statt drei große Mahlzeiten zu sich nehmen. Vor allem leichte, frische und kühle Nahrungsmittel wie fettarme Milchprodukte, Obst und Gemüse oder Salate und fettarme Suppen bieten sich an. Viele Nahrungsmittel verderben bei Hitze schneller. Achten Sie deswegen auch darauf, dass Ihr Essen immer gut gekühlt ist – zum Beispiel in einer Kühltasche.

- **Auf sich und andere achten**

Seien Sie füreinander da. Sensibilisieren Sie ihre Mitmenschen für den Umgang mit Hitze. Erinnern Sie andere beim gemeinsamen Fußballschauen an heißen Tagen an Sonnencreme, Schatten und ein Glas Wasser. Bieten Sie besonders hitzeanfälligen Personen und Menschen mit ersten Anzeichen einer Überhitzung Ihre Hilfe an.

>> Seite 3

## **BZgA-Angebote zum Thema Klimawandel und Gesundheit im Überblick:**

Online-Portal Klima – Mensch – Gesundheit:

[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)

Landing-Page EM:

[www.klima-mensch-gesundheit.de/em](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/em)

Toolbox „Gib Hitze keine Chance“:

<https://shop.bzga.de/toolbox-gib-hitze-keine-chance/>

Weitere Informationen:

Gesundheitshinweise für Reisende, die die UEFA EURO 2024 besuchen:

<https://www.who.int/europe/publications/m/item/public-health-advice-for-travellers-attending-uefa-euro-2024>

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

## **Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation

Maarweg 149–161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

[www.instagram.com/bzga.de](https://www.instagram.com/bzga.de)

[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

<https://social.bund.de/@bzga>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit