

Mainz, den 25.07.2018

Pressemitteilung 10/18

Gesundheits-Tipps für die heißen Tage

Mainz. Sommer, Sonne, Sonnenschein: herrliches Ferien- und Urlaubswetter. Doch eine lange Hitzewelle kann auch ihre Schattenseite haben und leider auch unsere Gesundheit belasten. Doch einfache Verhaltensregeln helfen, die heißen Sommertage gut zu überstehen. Darauf macht die Landesärztekammer Rheinland-Pfalz aufmerksam.

Besonders wichtig ist es, dass Erwachsene und Kinder viel trinken, so Dr. Günther Matheis, Präsident der Landesärztekammer Rheinland-Pfalz. Ab etwa 30 Grad Außentemperatur setzt unser Körper noch stärker die eigene Kühlung in Gang, um uns vor Überhitzung zu schützen. Hierfür muss der Körper schwitzen. Dabei legt sich Schweiß auf die Haut und verschafft der heißen Körperoberfläche durch seine Verdunstung die nötige Abkühlung. Matheis: „Ein lebensnotwendiger Vorgang. An heißen Sommertagen verdunstet unser Körper durchschnittlich mehr als zwei Liter am Tag – und damit auch wertvolle Mineralien. Diese Flüssigkeit muss ihm natürlich auch wieder zugeführt werden.“ Um die körpereigene Klimaanlage am Laufen zu halten, sollten gesunde Erwachsene daher bis zu zwei Liter pro Tag trinken. Am besten Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Zuckerhaltige Getränke oder Alkohol in großen Mengen sollte man bei Hitze meiden.

Ferner sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder ebenfalls viel trinken. Denn Kinder vergessen oft das Trinken. Sie müssen gerade bei dieser Hitze immer wieder dazu aufgefordert werden. Das gilt auch insbesondere für alte Menschen. Denn im Alter lässt das Trinkbedürfnis nach, aber der Körper braucht trotzdem viel Flüssigkeit. Daher ist es wichtig, auch alte Menschen immer wieder daran zu erinnern, genügend zu trinken.

Während der heißen Tage verlangt der Körper aber nicht nur nach viel Flüssigkeit, sondern auch nach leichtverdaulichen Mahlzeiten. Leichte Kost wie Salate, frisches Obst oder Milchprodukte belasten den Organismus jetzt

1

Rückfragen ? Interviewwünsche ?

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
Ines Engelmohr M.A. (Pressesprecherin)
Deutschhausplatz 3 · 55116 Mainz
Postfach 29 26 · 55019 Mainz
Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten

Tel. **06131-28822-25**
Handy **0170-4771471**
Tfx. **06131-28822-8625**
email engelmohr@laek-rlp.de

Diesen Text finden Sie im Internet unter <http://www.laek-rlp.de>
Folgen Sie uns auch auf Twitter und Facebook

weniger als schwerverdauliche, fette Speisen. Um Schwerverdauliches zu verarbeiten, muss sich der Körper mehr anstrengen als beispielsweise bei Obst und Gemüse. Die Folge: Zusätzliche Wärme entsteht im Körper.

Darüber hinaus ist es wichtig, die pralle Mittagssonne zu meiden. Denn gerade mittags sind die UV-Strahlen am intensivsten und verursachen leicht Sonnenbrände und somit langfristig schwere Hautschäden. Auch die Gefahr, einen Hitzschlag zu erleiden, ist mittags am größten.

Matheis: „Schattenplätze sind gesünder!“ Und wem nach Sonnenbaden ist, der sollte sich gut mit hohem Lichtschutzfaktor eincremen und auch da regelmäßige Nachcremen nicht vergessen.

Während der Mittagshitze sollten sich Erwachsene und Kinder auch nicht übermäßig körperlich verausgaben. Denn Anstrengungen in der Hitze belasten extrem Herz und Kreislauf. Bei hohen Temperaturen steigen auch die Ozonwerte. Das kann die Atmungssysteme reizen. Spaziergänge oder Einkäufe sollte man bei sehr heißen Tagen am besten in die Morgen- oder Abendstunden verlegen.

Angenehm bei Hitze ist zudem weite Kleidung. Sie engt nicht ein, sondern fördert die Luftzirkulation auf der Haut.

Wichtig ist auch eine gute Sonnenbrille, damit die Augen keinen Sonnenbrand bekommen.

Rückfragen ? Interviewwünsche ?

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
Ines Engelmohr M.A. (Pressesprecherin)
Deutschhausplatz 3 · 55116 Mainz
Postfach 29 26 · 55019 Mainz
Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten

Tel. **06131-28822-25**
Handy **0170-4771471**
Tfx. **06131-28822-8625**
email engelmohr@laek-rlp.de

Diesen Text finden Sie im Internet unter <http://www.laek-rlp.de>
Folgen Sie uns auch auf Twitter und Facebook