

Richtiges Verhalten bei extremer Hitze

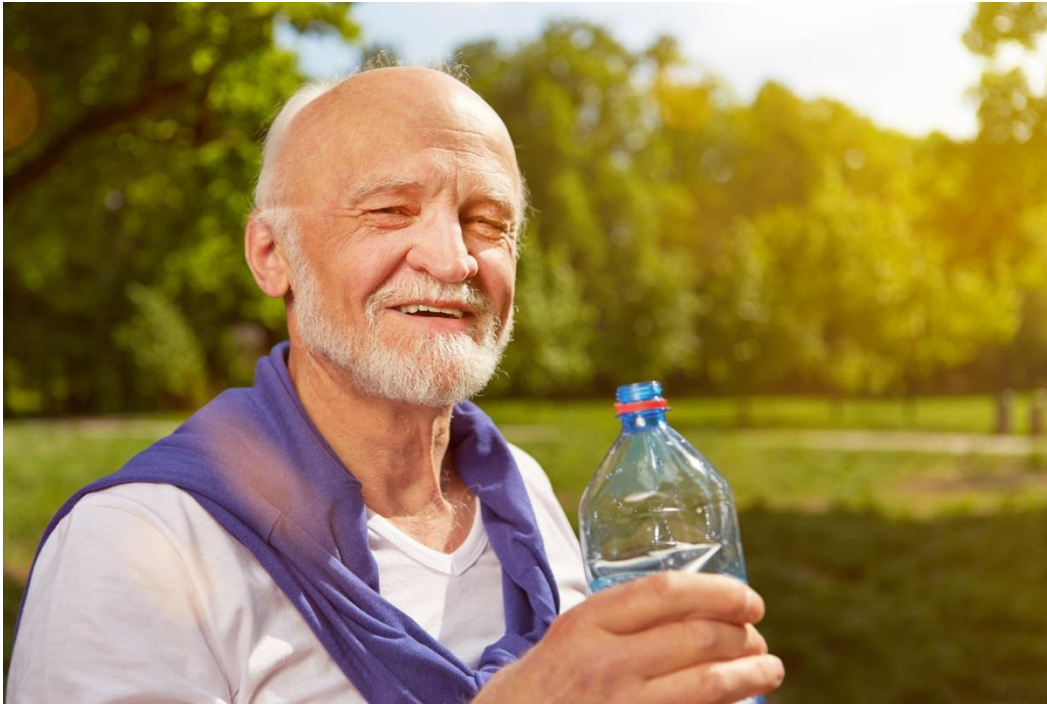


Foto: Fotolia

Trinken Sie lauwarme Getränke!

Viel trinken ist bei hochsommerlichen Temperaturen wichtig, um dem Körper die verlorene Flüssigkeit wiederzugeben. Bis zu drei Liter am Tag können an heißen Tagen sinnvoll sein. Ideal sind Mineralwasser sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Weniger gut geeignet zum Abkühlen sind alkoholische oder koffeinhaltige Getränke. Sie weiten die Gefäße und begünstigen somit Kreislaufprobleme.

Essen Sie leichte Kost!

Bei der Hitze verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Salz (Ein Indiz dafür: Schweiß schmeckt salzig). Essen Sie daher leicht gesalzene Speisen. Generell sollte die feste Nahrung nicht schwer sein.

Halten Sie Abstand von Klimaanlage und Ventilator!

Versuchen Sie, sich vor allem in den Mittagsstunden daheim aufzuhalten. Vorsicht mit Klimaanlage und Ventilatoren: Wer sich direkt dem kalten Luftstrom aussetzt, riskiert eine Sommererkältung! Tagsüber die Fenster mit Vorhängen und Rollläden verschließen, um die eigenen vier Wände kühl zu halten. Nur morgens und abends lüften.

Achten Sie auf Sonnenschutz und luftige Kleidung!

Schützen Sie sich mit einer Kopfbedeckung vor der Sonneneinstrahlung. Gut ist auch helle Kleidung, die locker anliegt. So bildet sich zwischen Körper und Stoff ein erfrischender Luftzug. Achtung auch beim Wechsel von klimatisierten Räumen in die pralle Sonne – und umgekehrt. Die starken Temperaturunterschiede können den Kreislauf stark belasten. Deshalb anstrengende Tätigkeiten beim Umgebungswechsel besser meiden.

Kühlen Sie sich mit feuchten Umschlägen!

Von allem für Herz- und Kreislauf-Erkrankte sind kalte Umschläge im Nacken besser als eine eiskalte Dusche zwischendurch. Hilfreich ist es auch, kaltes Wasser über die Beine laufen zu lassen.

Achten Sie auf das richtige „Schlafzimmer-Management“!

Hier gibt es kein Patentrezept. Wichtigster Expertentipp: Dunkeln Sie das Schlafzimmer unter Tags ab. Lüften Sie nur morgens und abends. Decken Sie sich beim Schlafen nur mit einem Bettlaken zu.