Hohe Temperaturen können zu Hitzeschäden führen

Fakt

Ein heißer Sommer kann die Zahl der Sonnenstichpatienten verdoppeln: 2011 gab es 1034 Betroffene, 2013 sogar 1856.

Mit diesen Tipps überstehen Sie die heißen Tage

Gefährliche Hitze

Gemüse und Salat ersetzen im Sommer deftige Mahlzeiten.

In der Regel sind der Juli und der August die wärmsten Monate des Jahres – zumindest hierzulande. Da in Deutschland meist ein eher gemäßigtes Klima herrscht, kann es in dieser Zeitspanne schnell passieren, dass der Körper durch Hitzewellen ins Straucheln gerät, da er wärmere Temperaturen nicht gewohnt ist. Sonnenstiche und Hitzeschläge sind die Folge. Vor allem ältere und chronisch kranke Menschen, aber auch Schwangere und Berufstätige, die draußen arbeiten, sollten sich vor der Hitze besonders wappnen.

Über den Durst

Besonders wichtig ist eine geregelte Flüssigkeitszufuhr. In erster Linie benötigt der Körper Wasser – keine überzuckerten Softdrinks. Die angepriesenen zwei bis zweieinhalb Liter dürfen über den Tag verteilt gut und gerne auf drei bis vier Liter verdoppelt werden. **Als Faustregel gilt, bis zum Abend jede Stunde ein Glas Wasser zu trinken.** Wer das über mehrere Stunden vernachlässigt und dann versucht, einen Sofort-Ausgleich zu schaffen, hat schlechte Karten: Denn der Körper hat nicht die Kapazität, eine größere Menge Wasser auf einmal aufzunehmen, und scheidet das meiste einfach wieder aus. Auch von gekühlten Getränken sollte man die Finger lassen, denn diese sorgen für zusätzliche Schweißausbrüche.

Die Klimaanlage sollte so eingestellt sein, dass der Temperaturunterschied beim Rausgehen maximal 6 °C beträgt.

Mineralstoffreiche Ernährung

Auch die Lebensmittel, die man dem Körper bei heißen Temperaturen zuführt, sind entscheidend. Eine geregelte Mineralstoffzufuhr ist unabdingbar, denn durch Schwitzen scheidet man nicht nur Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium, sondern auch wichtige Spurenelemente wie Zink, Selen und Chrom aus. Vor allem für beschäftigte Menschen sind hier sogenannte Nahrungsergänzungsmittel von Vorteil. **Gemüsebrühe enthält beispielsweise viele Mineralstoffe und kann über den Tag verteilt gelöffelt werden – einige 100 ml dürfen es schon sein.** Zudem gibt es in der Apotheke spezielle Mineralstoff-Sticks zum Nebenbei-Knabbern. Rohkost wie Gurken und Tomaten oder wasserhaltige Früchte, z. B. Melonen, sorgen zusätzlich für einen kühlenden Effekt von innen.

Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen, sorgt für eine schnelle Abkühlung.

Symptome erkennen

Ein langer Aufenthalt in der Sonne birgt Gefahren. Symptome verraten, wann man sich spätestens zurückziehen sollte. So kündigt sich ein Sonnenstich, also eine Entzündung der Hirnhaut, **durch Kopf- und Nackenschmerzen an, wobei auch Übelkeit und Schwindel auftreten können.** In diesem Fall schafft es der Körper nicht mehr, sich ausreichend abzukühlen. Verspürt man trotz warmer Temperaturen dagegen ein Kältegefühl auf der Haut, ist das ein Anzeichen für eine Hitzeerschöpfung. In jedem Fall sollte man sich direkt in den Schatten begeben und feuchte Umschläge auflegen. In besonders schweren Fällen von Desorientierung gilt es, einen Notarzt zu rufen.

Ein Hut gehört zur Sonnenschutz-Grundausstattung.

Regelmäßige Pausen

Gleich ob Sport oder Arbeit: Körperliche Tätigkeiten unter der Mittagssonne sind tabu. Im Idealfall verschiebt man diese auf die Morgen- oder Abendstunden. Ist das nicht möglich, sollte man zumindest darauf achten, genügend Pausen im Schatten einzulegen. Auch Menschen, die im Büro arbeiten, bleiben vor Hitzeschäden nicht verschont und sollten einige Fallstricke vermeiden. **So sorgt ein Ventilator zwar für eine schnelle Abkühlung, führt auf Dauer aber durch seine Zugluft zu einem „steifen Hals“.** Eine bessere Alternative sind Rollos und Markisen. Direkte Wärmequellen, z. B. technische Geräte wie Scanner oder Drucker, sollten in einigem Abstand aufgestellt werden. Einen kleinen Trost gibt es für alle Angestellten dann aber doch noch: Der Mythos, Kaffee wirke „entwässernd“ und sollte während einer Hitzeperiode weggelassen werden, ist eben genau das – ein Mythos.

An heißen Tagen sind Bananen perfekte Snacks, da sie schnell Mineralstoffe und Energie liefern.

Fotos: Pixabay; Freepik / Nensuria / Asierromero/ topntp26; Fotolia / goodluz / Andrey Popov

mein TV magazin

Milchprodukte helfen

Gut für den Magen

Joghurt dämpft Entzündungen

✖ **Jede Mahlzeit** geht mit einer leichten Entzündungsreaktion einher. In der Regel wehrt das Immunsystem die aufgenommenen Bakterien allerdings ab.

✖ **Vor besonders kalorienreichen Speisen** sollte man laut aktueller Studien einen fettarmen Joghurt zu sich nehmen. Dieser regt den Stoffwechsel an und wirkt so entzündungshemmend. Wer an Übergewicht leidet, kann auf diese Weise außerdem auch den Zuckerstoffwechsel verbessern.

✖ **Fermentierte Milchprodukte** (z. B. Butter, Käse, Quark) haben einen positiven Effekt auf die Barrierefunktion der Darmwand.

Joghurt enthält viel Kalzium, Eiweiß und Vitamin B.

Anzeige

Netto Marken-Discount und WWF feiern 3 Jahre Partnerschaft für mehr Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit, Umwelt- und Ressourcenschonung – dafür steht die Partnerschaft zwischen **Netto Marken-Discount** und dem World Wide Fund For Nature Deutschland (WWF). Seit über drei Jahren setzten sich WWF und Netto zum Beispiel für den verantwortungsvollen Umgang mit Süßwasser, die Stärkung des Bio-Sortiments und die Vermeidung, Reduzierung und umweltfreundlichere Gestaltung von Produkt- und Transportverpackungen.

Heute tragen schon über 260 Eigenmarkenprodukte das Panda-Logo des WWF und weisen damit auf die umweltverträglicheren Alternativen im Netto-Regal hin. Tendenz: steigend! Mehr Infos unter:

www.netto-online.de/wwf