

## Hitzebedingte Notfälle vermeiden: Kreisgesundheitsamt rät

FULDA (hey). Hoch „Annelie“ beschert uns derzeit Sommerfeeling mit Rekordtemperaturen weit über 30 Grad. Was bei unseren europäischen Nachbarn im Süden als sommerlicher Normalfall gilt, führt hierzulande nicht nur zum großen Schwitzen, sondern auch zu etlichen hitzebedingten medizinischen Notfällen. „Dabei sind Hitzeerschöpfung oder der Hitzschlag vermeidbar, wenn man das persönliche Verhalten möglichst an die vorherrschenden Temperaturen anpasst“, betont Roland Stepan, Leiter des Kreisgesundheitsamts, das nachfolgend wichtige Hitzetipps zusammengestellt hat.

### **Hitzetipps des Gesundheitsamts**

Meiden Sie direkte Sonnenbestrahlung, bevorzugen Sie Schattenplätze und denken Sie daran, die Haut grundsätzlich

mit einem passenden Sonnenschutzmittel einzucremen. Trinken Sie zwei bis vier Liter täglich, am besten Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Kaffee, schwarzer und grüner Tee sind eher sparsam einzusetzen. Sorgen Sie für eine ausreichende Kochsalzzufuhr. Bevorzugen Sie leichte, gut verdauliche Speisen; außerdem Obst, Salate sowie Rohkost, und essen Sie am besten mehrmals täglich kleinere Portionen. Tragen Sie luftige und weite Kleidung. Meiden Sie körperliche Anstrengungen, vor allem in der Mittagshitze. Verlegen Sie sportliche Aktivitäten in die frühen Morgenstunden. Lüften Sie Ihre Wohnung am frühen Morgen etwa eine halbe Stunde. Schließen Sie danach die Fenster und sorgen Sie für eine entsprechende Verdunkelung. Bei Dachgeschosswoh-

nungen ist es empfehlenswert, die Fenster leicht geöffnet zu lassen, damit die heiße Luft entweichen kann. Kühlende Fuß- und Armbäder erfrischen ebenso wie feuchte Lappen auf Stirn und Kopf. Gönnen Sie sich in der Mittagszeit nach Möglichkeit einen kurzen zehn- bis dreißigminütigen Erholungsschlaf. Menschen mit geschwächtem Venensystem sollten gerade an heißen Tagen Stützstrümpfe tragen. Menschen mit labilem Kreislauf sollten sich möglichst in kühlen, abgedunkelten Räumen aufhalten und häufiger die Beine hoch legen. Da Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen und chronisch Kranke besonders von Hitze belastet sind, sollten diese Personen beziehungsweise deren Angehörige besonders achtsam bei den aktuellen Temperaturen sein.