FIT TROTZ HITZE: TIPPS FÜR HEISSE TAGE

Veröffentlicht am 21.06.2019 um 13:02 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Schatten, Obst und viel Wasser - wenn die Temperaturen steigen, helfen einfache Verhaltensregeln, der großen Hitze zu trotzen. Für die kommende Woche sind für die Region Hannover derzeit Temperaturen bis zu 36 Grad angekündigt. Dr. Mustafa Yilmaz, Leiter des Fachbereichs Gesundheit der Region Hannover: "Hitzeperioden und starke Temperaturschwankungen innerhalb kurzer Zeit belasten vor allem das Herz-Kreislaufsystem. Ältere und kranke Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder gelten als besonders gefährdet. Bei großer Hitze gilt aber für alle, auf sich zu achten und auf seinen Körper zu hören!"

Tipps für heiße Tage

Trinken: Die empfohlene Trinkmenge liegt für gesunde Erwachsene bei 1,5 bis 2 Litern am Tag. Bei hohen Temperaturen jedoch reicht das nicht aus. Wichtig ist: Nicht mit dem Trinken warten, bis sich der Durst meldet, sondern regelmäßig viel trinken. Am besten sind Wasser, Saftschorlen, gekühlte Tees. Aber Achtung: Eiskalte Getränke löschen nur vorübergehend den Durst und regen die körpereigene Wärmeproduktion an, mit der Folge, dass man noch mehr schwitzt. Lieber lauwarme Getränke trinken, die kann der Körper schneller aufnehmen - und somit den Flüssigkeitsverlust schneller ausgleichen.Essen: Pommes im Schwimmbad - eine beliebte Kombination. Jedoch: Schweres, fettiges Essen belastet den Körper bei der Hitze zusätzlich. Salat, Nudeln oder mageres Fleisch und wasserreiches Obst und Gemüse, also Melonen, Gurken, Äpfel und Co. sind ideal für die heißen Tage.Sport: Übermäßige Belastungen und intensives Ausdauertraining sollten bei den hohen Temperaturen und der Sonnenstrahlung vermieden werden. Tägliche Aktivitäten wie Radfahren, Einkaufen oder Spazierengehen sollten - soweit möglich - in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden geschoben werden.Lüften: Am späten Abend- und frühen Morgenstunden ist die beste Zeit, um das Haus oder die Wohnung zu lüften. Helle Gardinen, Rollos und Außenjalousien reflektieren das Sonnenlicht und können tagsüber geschlossen werden. Dunkle Vorhänge im Zimmer lieber nicht zuziehen, da dunkle Farben die Hitze anziehen und speichern.Arbeit: Wer bei der Hitze draußen arbeitet, sollte unbedingt auf genügend Pausenzeiten im Schatten und viel Flüssigkeitszufuhr achten. Wenn möglich, zwischendurch Arme und Beine mit Wasser kühlen. Das gilt auch für die Arbeit im Büro. Hier auch daran denken, morgens gut durchzulüften und den Tag über viel zu trinken.Mehr Informationen sind im Flyer "Große Hitze! Was tun?" zu finden, der von den Fachbereichen Umwelt und Gesundheit der Region Hannover in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt entwickelt wurde. Im Internet ist er unter www.hannover.de unter dem Stichwort "Hitze" zu finden.