

## Hitzewelle, was tun?

Mo, 24.06.2019 - 13:12

Die Wetterfrösche kündigen für die nächste Zeit „hochsommerliche Temperaturen“ um die 38 Grad an. Hier einige Tipps, um gut durch diese Hundstage zu kommen.

### Falls möglich, die Hitze erst gar nicht ins Haus zu lassen

- Nachts lüften, am besten in der zweiten Nachthälfte, weil es da am kühler ist. Möglichst einen ordentlichen Durchzug herstellen!
- Tagsüber sind Fenster und Türen hingegen konsequent geschlossen zu halten.
- Unbedingt verhindern, dass die Sonnenstrahlen auf das Fensterglas fallen! Fenster sind von außen zu verschatten (Jalousien, Markisen, Raffstores).
- Stundenlanges Kochen im Sommer vermeiden, möglichst abends vorkochen, anschließend Nachtkühle in die Küche lassen.
- Ein Ventilator schafft Linderung, wenn die Luft stickig wird.
- Generell gilt: Je kleiner der Temperaturunterschied zwischen der Innen- und der Außentemperatur, desto geringer ist die Gefahr von Erkältungen und Kreislaufbeschwerden.
- Auch der Einsatz von Sonnenschutzfolien kann bei der Vermeidung einer Überhitzung behilflich sein.
- Klimageräte sollten nur in Extremfällen zum Einsatz kommen: sie verursachen hohe Energiekosten, und man viele Menschen klagen über die negativen gesundheitlichen Auswirkungen (Infekte der Atemwege, generelles Unwohlsein). Vor dem Kauf empfiehlt es sich, Testurteile durchzulesen (diese liegen in der VZS sowie in verschiedenen Bibliotheken auf).

### Essen und Trinken

- Das deutsche Bundesamt für Gesundheit empfiehlt, an heißen Tagen viel Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken, und zwar schon bevor sich der Durst meldet: mindestens 1,5 Liter pro Tag.
- Auf alkoholische Getränke sollte man lieber verzichten.

- Als Mahlzeiten bieten sich erfrischende, kalte Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte an; auch sollte man auf eine ausreichende Versorgung mit Salz achten.

### **Aufenthalt im Freien**

- Wer sich im Freien aufhält, sollte auf jeden Fall den Kopf bedeckt halten. Lose, helle und leichte Kleidung hilft, den Körper frisch zu halten. Für eine schnelle Erfrischung sorgen eventuell kalte Tücher auf der Stirn oder eine kühle Dusche zwischendurch.
- Siesta einhalten. Falls möglich, sollte die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten verbracht werden, da hier die Sonne besonders intensiv strahlt.
- Sonnenschutz: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Sonnenbrillen sind angesagt. Die Sonnencreme sollte sehr großzügig aufgetragen werden; auf Kosmetika sollte man beim Sonnenbad verzichten. Vorsicht bei Medikamenten-Einnahme, da gewisse Wirkstoffe die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.
- Grundsätzlich sollte man nach Möglichkeit die heißesten Stunden im Schwimmbad, am Badensee oder in höheren Lagen verbringen, um der ärgsten Hitze zu entkommen. Kinder und Senioren sollten die heißesten Stunden am besten in kühlen Räumen verbringen.