



Mainz, den 20.06.2017

Pressemitteilung 05/17

Gesundheits-Tipps für die heißen Tage

Mainz. Auf schönes Sommerwetter freuen wir uns immer, doch große Hitze kann leider auch unsere Gesundheit belasten. Einfache Verhaltensregeln helfen, die heißen Sommertage gutgelaunt zu genießen. Darauf macht die Landesärztekammer Rheinland-Pfalz aufmerksam.

Besonders wichtig ist es, dass Erwachsene und Kinder viel trinken, so Dr. Günther Matheis, Präsident der Landesärztekammer Rheinland-Pfalz. Denn der Körper braucht Kühlung. Hierfür muss er schwitzen. Dabei legt sich Schweiß auf die Haut und verschafft der heißen Körperoberfläche durch seine Verdunstung die nötige Abkühlung. Matheis: „Ein lebensnotwendiger Vorgang. An heißen Sommertagen verdunstet der Körper durchschnittlich fast zwei Liter am Tag. Diese Flüssigkeit muss ihm natürlich auch wieder zugeführt werden.“ Gesunde Erwachsene sollten daher am besten bis zu zwei Liter pro Tag trinken. Am besten Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder auch kalte, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Zuckerhaltige Getränke oder Alkohol in großen Mengen sollte man bei Hitze meiden, fügt der Kammer-Präsident hinzu.

Ferner sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder ebenfalls viel trinken. Denn Kinder vergessen oft das Trinken. Sie müssen gerade bei dieser Hitze immer wieder dazu aufgefordert werden. Das gilt auch insbesondere für alte Menschen. Denn im Alter lässt das Trinkbedürfnis nach, aber der Körper braucht trotzdem viel Flüssigkeit. Daher ist es wichtig, auch alte Menschen immer wieder daran zu erinnern, genügend zu trinken.

Während der heißen Tage verlangt der Körper aber nicht nur nach viel Flüssigkeit, sondern auch nach leichtverdaulichen Mahlzeiten. Leichte Kost wie Salate, frisches Obst oder Milchprodukte belasten den Organismus jetzt weniger als schwerverdauliche, fette Speisen.

Darüber hinaus ist es wichtig, die pralle Mittagshitze zu meiden. Denn gerade

1

Rückfragen ? Interviewwünsche ?

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
Ines Engelmohr M.A. (Pressesprecherin)
Deutschhausplatz 3 · 55116 Mainz
Postfach 29 26 · 55019 Mainz
Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten

Tel. **06131-28822-25**
Handy **0170-4771471**
Tfx. **06131-28822-8625**
email engelmohr@laek-rlp.de

Diesen Text finden Sie im Internet unter <http://www.laek-rlp.de>
Folgen Sie uns auch auf Twitter und Facebook



mittags sind die UV-Strahlen am intensivsten und verursachen leicht Sonnenbrände und somit langfristig schwere Hautschäden. Auch die Gefahr, einen Hitzschlag zu erleiden, ist mittags am größten. Matheis: „Schattenplätze sind gesünder!“ Eltern sollten ihre Kinder unbedingt vor intensiver Sonnenstrahlung schützen. Und wenn Kinder in die Sonne gehen, dann nur gut eingecremt mit hohem Lichtschutzfaktor und am besten mit Sonnenhut und T-Shirt bekleidet. Während der Mittagshitze sollten Erwachsene und Kinder sich auch nicht übermäßig körperlich verausgaben. Der Präsident: „Anstrengungen in der Hitze belasten extrem Herz und Kreislauf!“

Rückfragen ? Interviewwünsche ?

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
Ines Engelmohr M.A. (Pressesprecherin)
Deutschhausplatz 3 · 55116 Mainz
Postfach 29 26 · 55019 Mainz
Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten

Tel. 06131-28822-25
Handy 0170-4771471
Tfx. 06131-28822-8625
email engelmohr@laek-rlp.de

**Diesen Text finden Sie im Internet unter <http://www.laek-rlp.de>
Folgen Sie uns auch auf Twitter und Facebook**