

Tipps gegen die Sommerhitze

Verhalten

Schweisstreibende Arbeit in die Morgenstunden verschieben. Sonnencreme auftragen und regelmässig erneuern, zwischen 11 und 15 Uhr stärkere Creme verwenden. Nachts lüften und tagsüber Fenster geschlossen halten. Kinder und ältere Personen an Schattenplätzen unterbringen, das Auto ist nicht geeignet. Warnanzeichen des Körpers (Siehe Symptome weiter unten) ernst nehmen. Medikamente prüfen: Einige Medikamente müssen bei Wärme anders gelagert oder eingenommen werden. Besondere Vorsicht gilt auch bei Lebensmitteln welche gekühlt werden sollen. In den Bergen sind die Temperaturen deutlich geringer, optimal um abzukühlen. Sport am Morgen einplanen. Wärme erzeugende Geräte abschalten. Liegende Gartenschläuche, stehende Autos und andere aufgeheizte Gegenstände können Verbrennungen und Verbrühungen verursachen.

Ernährung

Viel Wasser trinken. Kühle, aber keine eiskalten Getränke trinken. Fruchtsäfte, Schorle, Isotonische Getränke und so weiter sind optimale Erfrischungen. Kein oder möglichst wenig Alkohol konsumieren. Ausgeschwitztes Salz durch salzige Speisen ersetzen. Genügend essen, vor allem auch leichte Speisen. Heisse, fettige und schwere Kost vermeiden. Kaffee und Tee durch erfrischende Getränke (Eiskaffee, Eistee) ersetzen. Bei sportlichen Aktivitäten die ausgeschwitzten Elektrolyte mit isotonischen Getränken ersetzen.

Kleidung

Leichte und helle Kleidung ermöglicht eine Abkühlung durch Luftzug. Ein Sonnenhut schützt vor direkter Einstrahlung. Barfuss oder mit leichtem Schuhwerk kleiden. Funktionswäsche ist Schweiß abtransportierend und wirkt kühlend.

Abkühlung

Schattenplätze suchen und direkte Sonneneinstrahlung meiden. Ventilatoren sorgen für eine stetige Umwälzung der Luft, durchzug jedoch vermeiden. Feuchte Tücher auf Kopf, Stirn und Nacken kühlen schnell und effektiv. Baden hilft effektiv, aber Sprünge ins Kalte Wasser ohne vorherige angewöhnung sind gefährlich. Die Gartendusche oder Wasserzersteuber sind angenehme

Abkühlungen. Eiscreme oder Eiswürfel kühlen von innen. Ätherische Öle oder erfrischende Pastillen geben ein Gefühl von Kälte. Wärmeflaschen können auch als Kühlflaschen verwendet werden. Ein Fächer ist mobil und kühlt natürlich.

Sonnenstich

Bei ersten Symptomen (Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Nackensteifigkeit. Roter, heisser Kopf. Schwindel, Übelkeit, Erbrechen. Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit. Erschöpfung, Schwäche.) sofort Schatten aufsuchen, Patient langsam kühlen und Getränke offerieren. Im Bedarfsfall medizinische Hilfe aufbieten (Notruf 144).