

Unternehmenskommunikation

Monika Vogel

Leitung, Pressesprecherin

Tel. 05221 94 14 69

E-Mail monika.vogel@klinikum-herford.de

Pressemitteilung

Datum: 11.06.2018

Wenn die Hitze zur Gefahr wird

Dr. Schnieder, Leiter der Notaufnahme im Klinikum, klärt über Gesundheitsrisiken auf und gibt Verhaltenstipps für die heißen Sommertage

Herford. Die Sonne wärmt die Haut, wir essen Eis und Erdbeeren, unsere Füße freuen sich über die Freiheit in Sandalen. Herzlich Willkommen Sommer! Neben dem luftigen Freiheitsgefühl, zu welchem uns die Sommerjahreszeit verführt, gilt es jedoch ein paar Dinge zu beachten. „Eine starke Wärmebelastung kann für den menschlichen Körper sehr belastend sein“, weiß Dr. Wilfried Schnieder, Leiter der Zentralen Notaufnahme im Klinikum Herford. Aufgrund der aktuell hitzigen Wetterlage suchen vermehrt Patienten die Notaufnahme auf. Sonnenbrände, Kopfschmerzen oder Flüssigkeitsmangel sind typische Beschwerden, auch lebensbedrohliche Situationen wie ein Hitzschlag wurden hier bislang behandelt.

Welche Gesundheitsrisiken bei Hitze bestehen und wie man sich an heißen Tagen am besten verhält, erklärt Dr. Schnieder im Interview.

Was kann Hitze mit unserem Körper machen?

Eine thermophysiologische Wärmebelastung kann an Tagen mit extremer Hitze die Gesundheit gefährden. Flüssigkeitsmangel, Sonnenstich und Hitzschlag können die Folgen sein.

Gibt es Warnzeichen des Körpers?

Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, ein erhöhter Puls, Verwirrtheit oder ein trockener Mund.

Welche Menschen sind bei Hitze besonders gefährdet?

Für einen gesunden Erwachsenen, der ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt und sich ausgewogen ernährt, birgt eine Hitzewelle keine gesundheitlichen Gefahren. Vor allem ältere Menschen, Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, Kleinkinder und Säuglinge gehören zur Risikogruppe. Je kleiner ein Kind ist, desto empfindlicher reagiert es auf hohe Außentemperaturen und starke Sonnenbestrahlung. Deshalb sollten sie, vor allem vor dem ersten Lebensjahr, nicht direkt der Sonne ausgesetzt sein.

Wie verhalte ich mich an heißen Sommertagen richtig?

Wichtig ist, dass Sie sich vor der Hitze schützen. Das heißt, meiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze im Freien. Sport sollte in den Morgen- oder Abendstunden betrieben werden. Falls Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Gläser eines kühlen, alkoholfreien Getränks. Tragen Sie eine Kopfbedeckung und benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit

Lichtschutzfaktor 15 oder höher. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr von mindestens eineinhalb bis zwei Litern pro Tag ist auch auf eine angemessene Nahrungsaufnahme zu achten. Besonders gut eignen sich leichte Speisen, wie Suppen oder Pasta, wasserreiche Früchte, Gurken, Tomaten, Erdbeeren oder Pfirsiche. Meiden Sie Alkohol, viel Koffein und Zucker. Das trocknet den Körper aus!

Bilder



Dr. Wilfried Schnieder, Leiter der Zentralen Notaufnahme