Wenn am Mittwoch im Weserbergland der Hitzerekord zu erwarten ist

Wenig bewegen, viel trinken - die Gesundheitstipps für die heißen Tage

Montag 24. Juni 2019 - **Blomberg (wbn). Früher als sonst erreicht uns in diesem Jahr die erste Hitzewelle! Doch nicht für alle bedeutet die Sommerwärme pures Vergnügen.**

Klettert das Thermometer über 30 Grad Celsius, kann es für den Organismus äußerst anstrengend werden. Ältere und chronisch kranke Menschen sind besonders gefährdet, einen Hitzekollaps zu erleiden. Aber auch jüngere Menschen sollten sich vor Hitzschlag, Sonnenstich und Hitzeerschöpfung wappnen. Wie man sich am besten schützt und was im Notfall zu tun ist, erklären Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Fortsetzung von Seite 1

„Wenig Bewegung, nicht rausgehen, viel trinken – damit helfen Sie Ihrem Körper am besten, sich gegen Überhitzung zu schützen“, sagt Daniel Fischer, Regionalverbandsarzt der Johanniter in Lippe und Höxter, und empfiehlt:

- Halten Sie sich möglichst in Gebäuden oder im Schatten auf.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen, legen Sie bewusst Pausen ein.
- Ideale Durstlöscher sind nicht-alkoholische Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen mit zimmerwarmer Temperatur.
- Tragen Sie luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- Zwischendurch Hände, Nacken und Gesicht mit Wasser abkühlen.

Erste Anzeichen einer Hitzeerschöpfung sind Schwindel, Übelkeit, Kreislaufstörungen und das Gefühl, sich nicht mehr auf den Beinen halten zu können. Um drastische Temperaturstürze zu vermeiden, empfiehlt es sich, sanft die Körpertemperatur mit kalten Umschlägen zu senken. Für den Rest des Tages ist es wichtig, sich zu schonen.

Bei schwerer Überhitzung droht sogar Bewusstlosigkeit. Dann sind wichtige Erste-Hilfe-Maßnahmen zu beachten:

- Bei einem Zusammenbruch umgehend den Rettungsdienst über die 112 verständigen.
- Die betroffene Person in den Schatten bringen.
- Falls nicht ansprechbar: die Atmung prüfen.
- Stabile Seitenlage bei normaler Atmung, ansonsten umgehend Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen.
- Menschen ohne Bewusstsein dürfen keine Getränke verabreicht werden, sie könnten daran ersticken.

Die Johanniter empfehlen, alle zwei Jahre das Erste Hilfe-Wissen aufzufrischen. Nähere Informationen zu den Erste-Hilfe-Kursen erhalten Interessierte bei den Johannitern in Lippe und Höxter unter der Telefonnummer 05235 959080.