Jetzt wird's richtig heiß!
Deutscher Wetterdienst gibt amtliche Hitzewarnung für Donnerstag heraus

Mittwoch 24. August 2016 - **Detmold (wbn). Der Sommer ist da! Hoch „Gerd" beschert dem Weserbergland am morgigen Donnerstag Temperaturen von gefühlten 34 Grad. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) hat bereits eine amtliche Hitzewarnung herausgegeben.**

Das Gesundheitsamt des Kreises Lippe gibt dazu einige Tipps. Denn, so Dr. Kerstin Ahaus, Leiterin des Kreisgesundheitsamtes: „Hitze bedeutet für den Körper den Ausnahmezustand."

Fortsetzung von Seite 1

Für gewöhnlich benötigt der menschliche Körper täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. An heißen Tagen kann sich der Bedarf verdreifachen. Bei großer Anstrengung kann der Körper auch mehr als fünf Liter Flüssigkeit benötigen. „Oberste Prämisse ist an heißen Tagen also: trinken, trinken, trinken, sofern der eigene Arzt aufgrund einer chronischen Erkrankung keine gegenteilige Empfehlungen gibt.", so die Amtsärztin.

Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf. Besonders chronisch Kranke mit Herz- oder Bluthochdruckproblemen leiden dann extrem. Bekannt ist, dass gerade ältere und pflegebedürftige Menschen oft zu wenig trinken. Wenn sich dadurch die Schweißproduktion verringert und der Körper weniger Wärme abgibt, kann es zu einer lebensgefährlichen Überhitzung kommen. Sinnvoll ist es, den Tagesablauf – wenn möglich – den Temperaturen anzupassen. Tätigkeiten im Freien und körperliche Belastungen sollten möglichst auf die kühleren Morgen- und Abendstunden beschränkt werden.

Viel trinken – aber keinen Alkohol

Außerdem gilt: Reichlich trinken – auch ohne Durst. Alkoholfreie Getränke wie Wasser, verdünnter Saft, oder Tee eignen sich nach Angaben der Ärztin am besten. Nicht ratsam sind Getränke, die Alkohol enthalten. Sie veranlassen den Körper, mehr auszuscheiden, als getrunken wurde – auch hier droht Austrocknen. Eisgekühlte Getränke in großen Mengen können zu Magenbeschwerden führen und sollten daher vermieden werden. Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt lassen sich bei hohen Temperaturen deutlich besser vertragen als große Portionen. Empfehlenswert sind viel Gemüse, Salate und wasserreiches Obst.

Schattige Plätze suchen und Sonnencreme nicht vergessen

Wer sich im Freien aufhält, sollte schattige Plätze wählen und ein Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 benutzen. Morgens und abends sollten die Räume gelüftet und über Tag wenn möglich abgedunkelt werden. Säuglinge und Kleinkinder sowie andere besonders gefährdete Personen und auch Tiere sollten niemals in einem abgestellten, unbelüfteten Fahrzeug allein gelassen werden – hier droht die Gefahr eines Hitzschlags. Zudem sollte bei Säuglingen und Kleinkindern auf eine adäquate Kopfbedeckung geachtet werden. „Wer sich an diese Tipps hält, wird heiße Tage ohne Reue genießen können“, ist sich Dr. Kerstin Ahaus sicher.