

Heiße Zeiten in Wiesbaden

Sommerliche Gesundheitstipps von
Ihrem Gesundheitsamt



Viele Wiesbadenerinnen und Wiesbadener leiden bei anhaltend großer Hitze. Durch starkes Schwitzen gehen viel Flüssigkeit und Salze verloren. Besonders gefährdet sind Kleinkinder, ältere Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen. Durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten kann man den „Hitzestress“ erträglicher gestalten und Gesundheitsrisiken vermeiden.

Mit folgenden praktischen Gesundheitstipps möchten wir Ihnen dabei helfen:

Die Ernährungsweise anpassen

- Trinken Sie viel: 2-3 Liter Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees mit Zimmertemperatur sind ideal. Alkoholhaltige Getränke und stark gesüßte, koffeinhaltige Getränke sollte man lieber vermeiden, da sie zu einer erhöhten Flüssigkeitsausscheidung führen, die nicht gewollt ist
- Verzichten Sie auf schwere deftige Kost und ersetzen Sie diese mit leichten und frischen Lebensmitteln
- Fruchtige Zwischenmahlzeiten wie frische Melone und Ananas ergänzen nicht nur Flüssigkeit, sondern liefern gleichzeitig erforderliche Vitamine und viele Spurenelemente
- Kalte Gemüsesuppen mit Tomate, Gurke oder Zucchini sind ein wertvoller Beitrag zur richtigen mineralreichen Ernährung, wenn sich bei uns Mittelmeertemperaturen eingestellt haben
- Frische Salate nach Sommerrezepten sind eine ideale Hauptmahlzeit

Raumklima verbessern - auch ohne Klimaanlage

- Jalousien oder Rollläden herunterlassen, um die Sonneneinstrahlung zu vermindern. Jalousien sollten möglichst außen liegen, das wehrt die Wärmestrahlung ab, bevor sie durch die Fensterscheiben dringt
- Lüften möglichst nur morgens und spät abends, wenn die Sonneneinstrahlung vermindert ist
- Ventilatoren und Klimageräte mit Vorsicht einsetzen, nicht jeder verträgt Zugluft. Nachts können vor die gekippten Fenster angefeuchtete Tücher gehängt werden
- Wärmeabstrahlende Elektrogeräte, die nicht unbedingt notwendig sind, abschalten. Jede Glühlampe strahlt Wärme ab und lässt das Thermometer steigen

Wasser, Wellness und was uns sonst noch gut tut

- Handgelenke mit kühlem Wasser erfrischen
- eine feuchte Kompresse auf Stirn oder Nacken
- Wärmflasche mit kaltem Wasser zur Kühlung nutzen
- eine Gel-Maske aus dem Kühlschranks auf die Augenpartie auflegen
- lauwarme Körperdusche - nicht eiskalt (kann einen Wärmestau hervorrufen)
- lauwarmes Fußbad nehmen
- Schläfen, Hals und die Region hinter den Ohren mit „Teebaumöl“ oder Minzöl betupfen
- Rücken und Beine mit Franzbranntwein einreiben
- Füße mit Fußbalsam (aus dem Kühlschranks) einreiben
- Thermalwasserspray für Gesicht und Arme

Die Bekleidung macht viel aus

- Sonnenhut oder andere geeignete Kopfbedeckung bei Aufenthalt im Freien, hält bis 90% der UV-Strahlen ab
- Sonnenschutz für die Haut, wenn man sich im Freien aufhält. Möglichst den Aufenthalt im Freien auf Morgen- und Abendstunden beschränken
- Schatten aufsuchen
- Einen guten UV-Schutz auftragen und nach dem Duschen oder Schwimmen wieder auffrischen. Sonnenbrand tut nicht nur weh sondern kann auch Hautkrebs verursachen

Bitte denken Sie auch unbedingt daran

- Lassen Sie niemals ein Kind, einen älteren Menschen und auch kein Haustier im geschlossenen, geparkten Auto zurück
- Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie Ihren Hausarzt auf Hitze bedingte Besonderheiten in der Versorgung eines erkrankten oder behinderten Angehörigen an. So muss eventuell die Medikamenteneinnahme angepasst werden. Erfragen Sie auch die maximal erlaubte Trinkmenge bei Hitze für Nieren- oder Herzranke!

Wir wünschen Ihnen einen genussvollen, erfrischenden und gesunden Sommer!
Ihr Gesundheitsamt

Gesundheitsamt Wiesbaden
Konradinallee 11
65189 Wiesbaden

Tel.: 0611 31-2075
gesundheitsamt@wiesbaden.de