

27. Mai 2015

RADIOBEITRAG als Text

An heißen Tagen einen kühlen Kopf behalten

Anmoderation:

Wenn die Sommerhitze kommt, liegt man am liebsten im Schatten, schlürft ein kühles Getränk und gönnt sich eine Abkühlung im Pool. Das können sich aber wohl nur die wenigsten den ganzen Sommer lang leisten. Wie man auch im Alltag trotz hoher Temperaturen einen kühlen Kopf behält, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.58 Minuten

Text: An heißen Tagen kommt es vor allem darauf an, ausreichend zu trinken. Schwindel- oder Schwächegefühle sowie Kopfschmerzen, können Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels sein. Um das zu vermeiden ist es sinnvoll, mindestens zwei Liter pro Tag zu trinken. Um sich Kühlung zu verschaffen, bringt der Genuss eiskalter Getränke kaum etwas, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband:

Thomas Ebel:

Ein viel besseres Mittel zur Temperaturregulierung ist das Schwitzen. Am besten geeignet sind deshalb leicht warme – nicht heiße – Getränke, die man in stetigen, aber kleinen Schlucken trinken sollte. Die Temperaturfühler im Körperinnern bekommen so ein zusätzliches Wärmesignal, und das führt zu einem ständigen leichten Schwitzen und somit zur Abkühlung. Für Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen ist es wichtig, dass sie ihre Trinkmenge immer mit ihrem Arzt

besprechen, damit es nicht zu Wassereinlagerungen im Körper kommt.

Text: Kaffee und Alkohol eignen sich nicht, da sie den Kreislauf nur zusätzlich belasten. Besser sind lauwarme Kräutertees, nicht zu kaltes Wasser und stark verdünnte Fruchtsaftchorlen.

Thomas Ebel:

Verzichten sollte man auf deftiges, schweres Essen zugunsten von eher leichten Speisen, die weder zu heiß noch besonders scharf sein sollten. Alles andere belastet nur den Kreislauf. Gemüse und Obst wie Melonen, Gurken und Tomaten helfen gleichzeitig auch, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Das heißt: Gegessen werden sollten Salate und viel Gemüse kombiniert mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln ohne schwere, fetthaltige Soßen.

Text: Sport sollte man auf die kühleren Stunden am frühen Morgen oder späten Abend legen. Wer im Freien unterwegs ist, sollte gut eingecremt sein. Thomas Ebel:

Thomas Ebel:

Je heller die Haut desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Da der Sonnenschutz mit Cremes nur vorübergehend hält, muss nach dem Baden und wenn man stark schwitzt, mehrfach nachgcremt werden. Allerdings verlängert auch mehrmaliges Eincremen nicht die Dauer des Sonnenschutzes. Sinnvoll ist auch – gerade für Kinder – Kleidung mit UV-Schutz sowie eine Kappe zu tragen, um auch den Kopf zu schützen. Gleiches gilt für die Augen, die vor dem UV-Licht mit einer passenden Sonnenbrille geschützt werden sollten.