

## Aktuell

23.07.2010

### **Hitzewelle: Trinken, kühlen und leicht essen**

Haben Sie heute genug getrunken? Bei konstant heissen Temperaturen, wie sie in der Schweiz derzeit herrschen, ist es enorm wichtig, dass man genug Flüssigkeit einnimmt. Drei bis vier Liter pro Tag sollten es mindestens sein. Bäuerinnen und Bauern, die oft im Freien unter grosser Hitze arbeiten, sollten in regelmässigen Abständen sogar noch mehr trinken. Oft werden eiskalte Getränke bevorzugt. Aber Vorsicht: Kalte Getränke können Magenbeschwerden auslösen, vor allem aber schwitzt man nach deren Genuss noch stärker, weil der Körper mehr Wärme erzeugt, um die richtige Körpertemperatur zu erreichen. Deshalb sind temperierte oder warme Getränke empfohlen, weil sich der Körper dadurch abkühlt. Ideal sind Wasser oder Fruchtsäfte. Flüssigkeit entziehende Getränke wie Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee sollte man vermeiden.

Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen belastend sein. Besonders gefährdet sind jedoch betagte, pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen sowie Kleinkinder. Letztere können sich weniger gut an hohe Temperaturen anpassen als Erwachsene, während ältere und pflegebedürftige Menschen eine schlechte Wärmeregulierung haben. Sie schwitzen weniger und haben ein vermindertes Durstgefühl. Herz, Kreislauf und Wasserhaushalt sind schnell überfordert. Fachleute empfehlen deshalb: im Haus bleiben und Anstrengungen vermeiden; tagsüber Fenster, Läden und Vorhänge schliessen; nachts oder frühmorgens lüften; leichte und helle Bekleidung tragen; Körper frisch halten mit kühlen Duschen und kalten Fuss- und Handbädern; erfrischende und kalte Speisen einnehmen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte; auf ausreichende Versorgung mit Salz achten. Ebenso gilt: Geniessen Sie das schöne und warme Sommerwetter!

Damian Keller, Geschäftsführer  
Krankenkasse Agrisano  
Tel. 056 461 71 11  
[www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch)