

Wie kann man hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorbeugen?

➤ Essen und Trinken:

Bei Hitzeperioden ist der Körper starken Belastungen ausgesetzt, die vor allem bei bestimmten Personengruppen, wie etwa Kleinkindern und älteren Menschen, zu negativen gesundheitlichen Auswirkungen führen können. Wegen des oft großen Flüssigkeitsverlustes ist vor allem auf ausreichendes Trinken zu achten. Aber auch richtiges Essen kann den Körper entlasten und dazu beitragen, Hitzeperioden ohne gesundheitliche Probleme zu überstehen.

Essen

Bei Hitzeperioden sollten keine großen Mahlzeiten eingenommen werden. Bekömmlicher sind mehrere kleine Mahlzeiten verteilt auf den ganzen Tag. Zu bevorzugen sind leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt. Dazu zählen insbesondere:

- Obst und Gemüse (Melonen, Gurken, Tomaten etc.)
- Kompotte
- Salate
- fettarme Fleisch- und Gemüsesuppen
- fettarme oder verdünnte Milch und Milchprodukte (z.B. Buttermilch mit Mineralwasser)

Fette Speisen sollten wenig, Fleisch nur in geringen Mengen konsumiert werden.

Trinken

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei Hitzeperioden besonders zu achten. Typischerweise sind dies mindestens 1,5 bis 3 Liter täglich. Welche Menge jemand tatsächlich benötigt, hängt vor allem davon ab, wieviel Flüssigkeit durch Schwitzen verloren geht. Bei Erwachsenen, die anstrengende Tätigkeiten durchführen, können daher auch weitaus größere Mengen erforderlich, bei Kindern kleinere ausreichend sein. Als Getränke eignen sich besonders:

- Leitungs- und Mineralwasser
- verdünnte Obst- und Gemüsesäfte
- ungesüßte Früchte- und Kräutertee

Nicht geeignet sind stark gesüßte und alkoholische oder koffeinhaltige Getränke.

Bei starkem Schwitzen kann der Körper auch erhebliche Mengen an Mineralstoffen verlieren. Dieser Verlust kann durch den Konsum von mineralstoffhaltigen Getränken ausgeglichen werden. Eine andere Möglichkeit ist die Zugabe von etwas Salz zu Getränken, die nur geringe Mengen an Mineralstoffen aufweisen.

Achtung: Personen mit Nieren- oder Herz-Kreislaufkrankungen sollten unbedingt ihre Ärztin/ihren Arzt hinsichtlich der geeigneten Flüssigkeitsmenge konsultieren. Dies gilt auch für Personen, die aus medizinischen Gründen die Flüssigkeitszufuhr beschränken müssen.