



PRESSEMITTEILUNG

Nr. 151/GP

05.06.2014

Huml warnt vor Gefahren durch Hitze - Bayerns Gesundheitsministerin: Vor allem Kleinkinder und ältere Menschen müssen genug trinken

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml warnt vor Gefahren durch die am Pfingstwochenende erwartete Hitzewelle. Huml betonte am Donnerstag: "Hohe Temperaturen können vor allem für Säuglinge und Kleinkinder sowie für ältere und pflegebedürftige Menschen eine große Belastung sein. Für sie ist es besonders wichtig, reichlich Wasser zu trinken."

Bei großer Hitze können Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Herz-Kreislauf-Störungen und Schwindelgefühl auftreten. Huml unterstrich: "Eltern sollten besonders aufmerksam sein. Denn Babys dehydrieren schneller, da ihr Körper in Relation zur Größe mehr Flüssigkeit benötigt als ein Erwachsener. Zudem vergessen Kinder häufig das Trinken."

Die Ministerin verwies darauf, dass auch ältere Menschen oft ein mangelndes Durstgefühl haben. Sie fügte hinzu: "Pflegekräfte sollten gerade an heißen Tagen darauf achten, dass die von ihnen betreuten Personen genügend trinken."

Wer folgende Tipps beherzigt, kann gesundheitlichen Belastungen durch Hitze vorbeugen:

- Trinken Sie reichlich (zwei bis drei Liter am Tag) Wasser oder nichtalkoholische Getränke wie Säfte, Kräuter- bzw. Früchtetee oder Schorlen. Die Getränke sollen nicht unter 15 bis 20 Grad haben, da sie dann schneller den Flüssigkeitsverlust ausgleichen.
- Meiden Sie Alkohol und Kaffee im Übermaß, da sie dem Körper Wasser entziehen können.
- Verzichten Sie auf schwerverdauliche Speisen und zu üppige Mahlzeiten. Greifen Sie lieber öfters zu leichter Kost wie Obst, Salat und Gemüse.
- Anstrengende körperliche Aktivitäten im Freien sollte man möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- Tragen Sie leichte und luftige Kleidung.
- Halten Sie die Wohnung, besonders das Schlafzimmer möglichst kühl. Lüften Sie nachts und verdunkeln Sie die Räume tagsüber.
- Schützen Sie sich vor direkter Sonneneinstrahlung durch schattige Orte, geeignete Kleidung (Kopfbedeckung!) und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.

Empfehlungen für Pflegekräfte und pflegende Angehörige:



- Achten Sie generell auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Trinken Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen.
- Stellen Sie zu den Mahlzeiten ein Getränk bereit.
- Erstellen Sie zur Übersicht einen Trinkplan.
- Stellen Sie die Tagesmenge an Getränken sichtbar bereit.
- Regelmäßige Gewichtskontrollen können auf Flüssigkeitsverluste aufmerksam machen.
- Wenn Medikamente genommen werden, sollten Sie mit dem Hausarzt absprechen, wie sich diese auf den Flüssigkeitshaushalt auswirken könnten.
- Kontrollieren Sie bei großer Hitze täglich ggf. auch mehrmals die Körpertemperatur.
- Vermeiden Sie an heißen Tagen größere Aktivitäten.
- Beobachten Sie Ihre Angehörigen und Ihnen anvertraute Personen gut: ist ihr Verhalten auffällig, wirken sie verwirrt, wie ist die Gesichtsfarbe, klagen sie über Kopfschmerzen oder über andere Symptome?
- Kühlende Waschungen und Einreibungen können hilfreich sein.
- Sorgen Sie für kühle Zimmer.

Mehr Informationen finden Sie unter:

http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne_hitze/hitze_sonne_schutz.htm