



Hausärztliche
Gemeinschaftspraxis
Lisa Noack
Dr. Julia Born

Gesund durch den Sommer: Tipps für heiße Tage

Liebe Patientinnen und Patienten,

in den letzten Wochen ist es in Deutschland sehr heiß geworden. Vermutlich können wir uns auch für die Zukunft auf hohe Temperaturen einstellen, die für den Körper anstrengend sind. Mit diesen Tipps kommen Sie besser durch die heiße Zeit:

- **Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl.** Verdunkeln Sie Fenster tagsüber, schließen Sie die Fensterläden. Lüften Sie, wenn es draußen kühler ist als in der Wohnung.
- **Trinken Sie ausreichend.** Mindestens 2 Liter pro Tag, auch ohne Durstgefühl. Geeignet sind koffein- und alkoholfreie Getränke, am besten Leitungswasser, ungezuckerte Tees oder verdünnte Obstsaftsäfte.

Sprechen Sie mit uns ab, wie Sie sich verhalten sollen, wenn Sie wegen einer chronischen Erkrankung nur eine beschränkte Menge Flüssigkeit trinken dürfen, wenn Sie entwässernde Medikamente einnehmen oder wenn Sie an einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems oder der Nieren leiden.

- **Essen Sie leichte, flüssigkeitsreiche Kost** in mehreren kleinen Mahlzeiten, z.B. Obst, Gemüse, Suppen und Salate.
- **Legen Sie Termine in die kühleren Morgenstunden.**
- **Halten Sie sich mittags und nachmittags an einem kühlen Ort auf.**
- **Meiden Sie direkte Sonne** und schützen Sie sich im Freien durch Hut, Sonnencreme und luftige Kleidung.
- **Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten.**
- **Sorgen Sie für Kühlung**, z.B. durch
 - Ventilatoren oder Fächer
 - lauwarmes Duschen
 - kalte Wickel
 - kühle Arm- oder Fußbäder
 - Sprühflasche mit Wasser zum Kühlen von Gesicht, Armen und Hals
 - Lagern Sie Medikamente im kühlssten Raum der Wohnung oder bei großer Hitze im Kühlschranks.

An heißen Tagen kann es leichter zu Kreislaufproblemen, Schwindel oder geschwollenen Beinen kommen. **Kontaktieren Sie uns bitte, wenn es Ihnen nicht gut geht oder wenn Sie Fragen haben**, wie Sie sich verhalten sollen.

Ihre Lisa Noack & Julia Born mit dem Praxis-Team