



## Stadt Neuss gibt Tipps bei den heißen Temperaturen

24.07.2019

...wie die Neusser Bürgerinnen und Bürger einen „kühlen Kopf“ bewahren. Hitzewellen, wie wir sie auch schon im letzten Jahr zu spüren bekommen haben, werden im Zuge des Klimawandels voraussichtlich häufiger und auch extremer vorkommen.. Die ungewohnte Hitze kann den eigenen Organismus vor so manches Problem stellen. Übermäßiges Schwitzen und Trägheit bis hin zur Kreislaufschwäche können Folgen sein. Insbesondere Menschen mit ohnehin geschwächtem Kreislauf reagieren sensibel auf die große Hitze. Dazu gehören chronisch Kranke (vor allem Herzkrankheiten und Bluthochdruck), Demenzkranke, Ältere, Pflegebedürftige, Schwangere, Babys Kleinkinder. Die Stadt Neuss hält Tipps parat, um die Hitzewelle gut zu überstehen. Sinnvoller als kalt zu duschen ist eine lauwarme Dusche, da sich der Körper nach dem kühlen Nass erst wieder aufheizen muss, um der Abkühlung entgegenzuwirken. Folglich schwitzt der Körper mehr. Helle locker sitzende Kleidung und luftdurchlässige Stoffe wie Leinen verhindern Überhitzung und transportieren die Hautfeuchtigkeit nach außen.

Wohnräume und Arbeitsplätze sollten in den kühlen Morgenstunden gelüftet werden. Ab circa 8 bis 9 Uhr empfiehlt es sich, die Fenster geschlossen zu halten, damit die warme Luft draußen bleibt. Die optimale Trinktemperatur liegt knapp unterhalb der Zimmertemperatur. Zwei bis drei Liter Mineralwasser oder kalorienfreie/-arme Getränke wie ungesüßte Früchtetees sollten täglich getrunken werden. Auf Alkohol und Koffein sollte verzichtet werden. Der harntreibende Effekt sorgt für zusätzlichen Flüssigkeitsverlust. Neben fettarmen Milchprodukten sind vor allem wasserreiche Obst- und Gemüsesorten geeignet. Dazu zählen Melonen, Äpfel, Pfirsiche, Paprika, Gurke, Tomate oder bissfestes Gemüse wie Blumenkohl, Brokkoli oder Spinat. Kleine Abkühlungen mit kühlem Wasser (Handflächen, Schläfen, Nacken) sind empfehlenswert. Klimaanlage und Ventilatoren bieten zwar Abkühlung, sind jedoch mit Vorsicht zu genießen. Durch den künstlich erzeugten Luftstrom besteht die Gefahr einen steifen Hals zu bekommen. Die trockene Luft erhöht zudem die Gefahr für eine Infektion. In Zeiten des Klimawandels sollte außerdem bewusst mit dem Gebrauch von Klimaanlage und Ventilatoren umgegangen werden.

In der Zeit zwischen 10 bis 15 Uhr ist die UV-Strahlung sehr intensiv. Daher ist geraten, sich möglichst im Schatten aufzuhalten. Die Gefahr eines



Sonnenbrands oder Sonnenstichs sollte vermieden werden, zum Beispiel durch das Eincremen mit Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor und durch eine Kopfbedeckung, gegebenenfalls auch mit Nackenschutz. Symptome eines Sonnenstichs sind unter anderem Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackenschmerzen, Schläfrigkeit und Verwirrtheit. Schon bei ersten Anzeichen gilt es sofort ein Schattenplatz aufzusuchen, sich auszuruhen und Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Sollten erste kleine Maßnahmen nicht helfen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Bei Temperaturen jenseits der 35-Grad-Marke ist es empfehlenswert, sich tagsüber wenig zu bewegen – gerade, wenn der Kreislauf nicht mitzuspielen scheint. Körperliche Aktivitäten können in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegt werden.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).