

PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 23. Juni 2016



Gesund durch die Sommerhitze

Der Deutsche Wetterdienst sagt für Berlin und Brandenburg heiße Tage mit Temperaturen von bis zu 35 Grad Celsius vorher. „Unter der Hitze können besonders ältere Menschen und kleine Kinder leiden, denn sie sind oft nicht in der Lage, sich auf die hohen Temperaturen einzustellen“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER GEK Berlin/Brandenburg.

Geringes Durstgefühl im Alter kann bei Hitze problematisch werden

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab. Senioren merken nicht, wenn ihnen Flüssigkeit fehlt. Symptome wie Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl werden meist nicht mit Flüssigkeitsmangel in Verbindung gebracht. Verstärkt wird der Effekt durch Medikamente, die dem Körper Flüssigkeit entziehen, wie Entwässerungstabletten, Beruhigungsmittel oder Beta-Blocker. Gerade an heißen Tagen müssen ältere Menschen deshalb regelmäßig trinken, um ihren Wasserhaushalt konstant zu halten. Außerdem sollten sie die Trinkmenge gegebenenfalls an den Medikamentenkonsum anpassen. Ist der Körper mit Wasser unterversorgt, kann er nicht schwitzen und überhitzt. Dann drohen Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen und Kreislaufzusammenbruch. „Wer ältere Familienmitglieder oder Nachbarn hat, kann doch die heißen Tage zum Anlass für einen Besuch nehmen, um nach dem Rechten zu schauen“, rät Leyh.

Kleinen Kindern ein Plätzchen im Schatten verschaffen

Auch Kinder können Kreislaufprobleme bekommen, wenn sie zu wenig trinken. Warme, luftundurchlässige Kinderkleidung sollte an heißen Tagen im Kleiderschrank bleiben. Leichte, langärmelige Hemden oder Blusen, die luftig sind aber trotzdem die Haut vor der Sonne schützen, sind an diesen Tagen das Richtige. Sonnencreme mit hohem UV-Schutz ist für Kinder unverzichtbar, denn ihre Haut kann sich von alleine nur wenige Minuten vor der Sonne schützen. Sie ist von Natur aus blasser und produziert weniger Melanin, den braunen Hautfarbstoff, der sie vor UV-Strahlen schützt. Kinder bekommen deshalb schneller einen Sonnenbrand als Erwachsene. Dieser ist bei ihnen auch gefährlicher, da er das Hautkrebsrisiko erhöht. Kinder unter zwei Jahren sollten generell nicht in der prallen Sonne spielen, sondern ein schattiges Plätzchen im Garten oder auf dem Spielplatz haben.

 **PRESSESTELLE
BERLIN/BRANDENBURG**

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

Markus Heckmann

Tel.: 0800 33 20 60 44 40 06

Mobil: 0160 90 45 69 72

markus.heckmann@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540481



BARMER GEK