

Tipps für tropische Temperaturen

BARMER schaltet Hitze-Hotline

Berlin, 25. Juni 2019 – Angesichts der Hitzewelle in der laufenden Woche schaltet die BARMER ab sofort eine Hitze-Hotline. Hier erhalten die Anrufer Tipps, worauf sie bei der tropischen Wetterlage achten müssen, um sie möglichst unbeschwert genießen zu können. „So schön hochsommerliche Temperaturen für alle Sonnenanbeter und Badefreunde auch sein mögen, können sie den Körper und damit den Kreislauf enorm belasten. Wer dann noch zu wenig trinkt, kann durch die Hitze einen Krampf, einen Kollaps oder einen Schlag bekommen“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

Trinkverhalten den hohen Temperaturen anpassen

Insbesondere für ältere Menschen sei es wichtig, bei Hitze regelmäßig und mehr als gewohnt zu trinken. Denn gerade mit zunehmendem Alter tranken viele Menschen tendenziell zu wenig. Aber auch bei jungen und gesunden Menschen kann sich die Hitze auf den Kreislauf auswirken. Damit die Wärme im Körper schneller nach außen transportiert wird, erweitern sich die Blutgefäße. Dadurch sinkt der Blutdruck und das Herz erhöht die Pumpleistung. Bei Alkoholkonsum oder Sport werde dieser Effekt noch verstärkt.

Hotline steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung

Neben dem richtigen Trinkverhalten gebe die Hitze-Hotline der BARMER außerdem Hinweise, wie man Kreislaufprobleme am ehesten in den Griff bekomme, worauf man bei der Kleidung achten müsse und wie man beim Sonnenbaden den Körper nicht übermäßig strapaziere.

Die kostenlose Hotline steht allen Interessierten rund um die Uhr offen unter **0800 84 84 111**.

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de