

Pressemitteilung

Tipps für tropische Temperaturen

BARMER schaltet Hitze-Hotline

Düsseldorf, 25. Juni 2019 – Wegen der Hitzewelle hat die BARMER eine kostenfreie Hitze-Hotline geschaltet. Ab sofort gibt der Teledoktor Tipps, worauf Anrufer 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 zu wenig trinkt, kann durch die Hitze einen Krampf, Kollaps oder Schlag bekommen“, sagt Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der Kasse.

BARMER Teledoktor beantwortet kostenfrei Fragen

Insbesondere für ältere Menschen ist es wichtig, bei Hitze regelmäßig und mehr als gewohnt zu trinken. Denn gerade mit zunehmendem Alter trinken viele Menschen tendenziell zu wenig. Neben dem richtigen Trinkverhalten geben die Ärzte bei der Hitze-Hotline außerdem Hinweise, wie man Kreislaufprobleme in den Griff bekommt, worauf man bei der Kleidung achten sollte und wie Klein und Groß beim Sonnenbaden den Körper nicht übermäßig strapazieren. Die kostenlose Hotline steht allen Anrufern – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit – rund um die Uhr offen unter **0800 84 84 111**. Mehr zum Teledoktor unter www.barmer.de.

Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper?

Was einigen Menschen bei hohen Temperaturen gut tut, kann für andere schon gefährlich werden. Folgende Tipps hat Beckmann:

1. „Vor dem Durst trinken, um einen Flüssigkeitsmangel zu verhindern. Aktuell kann bei Erwachsenen der Flüssigkeitsbedarf aus Getränken und Nahrung auf bis zu fünf Litern täglich steigen. Ideal sind über den Tag verteilt kleine Portionen lauwarme, ungesüßte Getränke, genau wie wasserhaltiges Obst und Gemüse.“
2. „Menschen mit Herzschwäche sollten trotz Hitze unbedingt die von ihrem Arzt empfohlene Flüssigkeitsmenge einhalten. Gegen übermäßiges Trinken und Durstgefühl helfen Minzbonbons oder Eiswürfel aus Pfefferminztee.“
3. „Auch wenn Kinder außerhalb der Mittagszeit und im Schatten spielen, schwitzen sie viel. Außer Wasser tun ihnen verdünnte Apfel- oder Johannisbeerschorlen sowie rohe Gemüesticks mit etwas Salz gut, weil sie erfrischen und den kleinen Körpern Elektrolyte zuführen.“

**Landesvertretung
Nordrhein-Westfalen**

Mecumstr. 10
40223 Düsseldorf

www.barmer.de/presse-nrw
www.twitter.com/BARMER_NRW
presse.nrw@barmer.de

Sara Rebein
Tel.: 0800 33 30 04 45 11 31
sara.rebein@barmer.de