

## Pressemitteilung

### Tipps bei tropischen Temperaturen:

#### **BARMER schaltet Hitze-Hotline**

Magdeburg, 25. Juni 2019 – Angesichts der Hitzewelle in dieser 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 Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt.

#### **Trinkverhalten den hohen Temperaturen anpassen**

Insbesondere für ältere Menschen sei es wichtig, bei Hitze regelmäßig und mehr als gewohnt zu trinken, so Wiedemann. 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 wird dieser Effekt noch verstärkt.

#### **Hotline steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung**

Neben dem richtigen Trinkverhalten gibt die Hitze-Hotline der BARMER außerdem Hinweise, wie man Kreislaufprobleme am ehesten in den Griff bekommt, worauf man bei der Kleidung achten sollte und wie man beim Sonnenbaden den Körper nicht übermäßig strapaziert. Die kostenlose Hotline steht allen Interessierten rund um die Uhr offen unter **0800 84 84 111**.

**Landesvertretung**

**Sachsen-Anhalt**

Hegelstraße 4  
39104 Magdeburg

[www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt](http://www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt)  
[www.twitter.com/BARMER\\_ST](https://www.twitter.com/BARMER_ST)

Christopher Kissmann  
Landespressesprecher  
Tel.: 0391 – 56 93 83 40  
Mob.: 0160 – 90 45 67 78  
[christopher.kissmann@barmer.de](mailto:christopher.kissmann@barmer.de)