Tipps zum Umgang mit Hitze und Sonne

Tipps zum Umgang mit Hitze und Sonne

Nicht nur Badegewässer bergen im Sommer Gefahren, auch die Sonnenstrahlung und die aktuell sehr hohen Temperaturen in Deutschland können die Gesundheit beeinträchtigen. Wer die folgenden Tipps verinnerlicht und noch dazu beim Baden die nötige Vorsicht walten lässt, kommt sicher durch den Hochsommer.
Verhaltenstipps bei Hitze
Vermeide übermäßige Anstrengung und gib deinem Körper die Möglichkeit, sich zu erholen. Kühle dich zwischenzeitlich ab, gehe baden oder benetze deine Haut mit Wasser.
Gehe beim Baden langsam ins Wasser, ein zu schneller Temperaturwechsel ist gefährlich, gewöhne deinen Körper ans kalte Wasser.
Erkenne die ersten Anzeichen eines Sonnenstichs (Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen). Suche dann umgehend einen schattigen und kühlen Raum auf.
Sprich dich mit deinem Arzt ab, wenn du Medikamente nimmst, ob du bei Hitze etwas Besonderes beachten musst.
Achte auf deine Mitmenschen. Kinder und ältere Menschen haben schneller Probleme mit Hitze und sollten dann den Aufenthalt im Freien besser ganz vermeiden.
Bei Schwindel und rotem, heißem Kopf, lagere den Oberkörper hoch.
Bei Blässe und Kreislaufproblemen Beine hochlegen.
Lasse keine Kinder oder Tiere alleine im Auto zurück, auch nicht für wenige Minuten.
Achte auf deine Flüssigkeitszufuhr und trinke mindestens 2 Liter, z.B. Wasser, Saftschorle (1:3) oder Tee am Tag. Bei Anstrengung müssen neben Wasser auch die ausgeschwitzten Mineralien ersetzt werden, hier sind isotonische Getränke zu empfehlen und die Tagestrinkmenge zu erhöhen.
Tipps zum richtigen Sonnenschutz
Vermeide direkte Sonneneinstrahlung, vor allem auf dem Kopf und trage eine Kopfbedeckung, die auch Gesicht und Nacken Schatten spendet.
Halte dich meist im Schatten und nicht zu lange ungeschützt in der Sonne auf.
Meide insbesondere die Zeiten intensiver Sonneneinstrahlung (z.B. Mittagszeit oder über UV-Index in den Wettervorhersagen informieren). Faustregel: Wenn der Schatten kürzer ist als die schattenwerfende Person, dann Sonne meiden.
Schütze deine Haut durch Kleidung und creme dich regelmäßig mit Sonnencreme ein. Je jünger Kinder sind, desto wichtiger ist der Sonnenschutz durch Kleidung bzw. Schatten, da sehr junge Haut die Sonnenschutzprodukte oft nicht gut verträgt und selbst keinen Sonnenschutz aufweist.
Schütze deine Haut durch Kleidung und creme dich regelmäßig mit Sonnencreme ein. Sonnencreme mindestens 15 Minuten vorher auftragen, je nach Hauttyp ist ein Lichtschutzfaktor von 15 oder auch deutlich höher zu empfehlen.
Trage nach dem Baden die Sonnencreme erneut auf, auch wenn diese laut Produktbeschreibung "wasserfest" ist.
Eltern haben eine wichtige Vorbildfunktion und sollten sich daher auch an diese Regeln halten.

Pressekontakt
Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG)
Im Niedernfeld 1-3
31542 Bad Nenndorf
Deutschland
Telefon: 05723/955-0
Telefax: 05723-955509
Mail: bgf(at)bgst.dlrg.de
URL: http://www.dlrg.de/
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=595197" width="1" height="1">

Pressekontakt

Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG)

31542 Bad Nenndorf

dlrg.de/
bgf(at)bgst.dlrg.de

Firmenkontakt

Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG)

31542 Bad Nenndorf

dlrg.de/
bgf(at)bgst.dlrg.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage