

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

GESUND DURCH DEN SOMMER – DIE BESTEN HITZETIPPS AUF EINEN BLICK

Ab ins Wasser

Für viele Menschen ist der Strand, das Freibad oder der Badensee der schönste Ort im Sommer. Denn ein kühles Bad bei heißen Temperaturen erfrischt und belebt. Ist der Weg zur nächsten Badestelle zu weit, spenden Wechselduschen oder ein eher kühles Bad in der Wanne auch Erfrischung.

Beine hochlegen

Viele Menschen haben im Sommer Venenprobleme, die sich durch müde schwere Beine bemerkbar machen. Ab und zu die Beine hochzulegen, schafft Abhilfe. Auch Bewegung hilft: Zwanzig Mal abwechselnd auf den Zehenspitzen und auf der Ferse zu stehen, aktiviert die Venen-Muskel-Pumpe. Einen ähnlichen Effekt haben Kompressionsstrümpfe, die in vielen Apotheken erhältlich sind.

Genug trinken

Besonders im Sommer braucht der Körper genügend Flüssigkeit, bei Hitze etwa 2,5 bis 3 Liter pro Tag. Geeignete Getränke sind etwa Wasser oder Kräutertees. Am besten keine großen Mengen auf einmal trinken, sondern jede Stunde ein Glas. Menschen, die an einer Herz- oder Nierenerkrankung leiden, sollten die Trinkmenge mit ihrem Arzt besprechen.

Gut eincremen

Die Haut braucht Sonnenschutz, am besten durch Kleidung. Sonnencreme schützt die unbedeckten Hautstellen. Cremen Sie sich mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad ein, damit die Inhaltsstoffe ihre Wirkung entfalten können.

Hut tut gut

Brennt die Sonne auf den Kopf, reizt sie die Hirnhäute unter der Schädeldecke. Ein Sonnenstich kann die Folge sein. Schützen Sie daher Ihren Kopf mit einem Sonnenhut oder einer anderen Kopfbedeckung vor dem Überhitzen. Besonders wichtig ist dies für Menschen mit Glatze und kleine Kinder.

Kleine Erfrischung

Lassen Sie zwischendurch für etwa 30 Sekunden kaltes Wasser über die Unterarme laufen. Das erfrischt und unterstützt den Körper bei der Kühlung. Frische gibt es auch zum Sprühen: Thermalwasser-Sprays sorgen für angenehme Kühle auf der Haut.

Leichte Küche

Im Sommer haben Früchte Hochsaison. Sie liefern neben Flüssigkeit auch wertvolle Mineralien, die den Verlust durch das Schwitzen ausgleichen können. Auch leichte Suppen sind eine gute Sommer-Mahlzeit, denn sie belasten den Körper nicht unnötig.

Luffige Kleidung

Luftige Kleidung, am besten aus Baumwolle oder Leinen, lässt Luft an der Haut zirkulieren und sorgt so für Kühlung. Enge Kleidung klebt dagegen beim Schwitzen an der Haut behindert die Verdunstung. Greifen Sie bei Unterwäsche an heißen Tagen zu Funktionswäsche – die sorgt für einen guten Feuchtigkeitsaustausch.

Haben Sie noch Fragen? Nutzen Sie das Beratungsangebot in Ihrer Apotheke!

© Apothekerverband Nordrhein e.V. in Kooperation mit der Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH

Medikamente checken

Bei Hitze reagiert der Körper anders auf Medikamente. Bei bestimmten Wirkstoffen muss dann unter Umständen die Dosis angepasst werden. Blutdrucksenker etwa können oft niedriger dosiert werden. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt! Manche Medikamente machen außerdem die Haut empfindlicher gegenüber Sonnenlicht. Dann ist ein guter Schutz gefragt. Beispiele sind etwa manche Antibiotika, Diuretika oder Antidepressiva. Lesen Sie den Beipackzettel und fragen Sie in Ihrer Apotheke um Rat.

Symptome deuten

Leiden Sie unter Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Benommenheit, können das Anzeichen für Sonnenstich oder andere Hitzeschäden sein. Suchen Sie sofort einen schattigen, möglichst kühlen Ort auf, trinken Sie Wasser und essen Sie etwas Salziges. Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie sich nicht besser fühlen.

Wohnung kühl halten

In eine kühle Wohnung kann man gut vor der Hitze flüchten. Lüften sollte man an heißen Tagen am besten morgens und abends, wenn es draußen noch kühl ist. Auch Fensterläden, Rollläden oder innenliegende Rollos halten die Wärme ab.

Ob Kompressionsstrümpfe, Sonnencreme, Mineralien oder Beratung zu Arzneimitteln – Ihre Apotheke unterstützt Sie dabei, gesund durch den Sommer zu kommen.