

6 Tipps für die heißen Tage



- (1)** Wenn uns die Sonne andauernd auf den Kopf, Hals oder Nacken brennt, kann ein Sonnenstich die Folge sein. Äußerliche Anzeichen sind ein geröteter und erhitzter Kopf. Aber einen Sonnenstich kann man vermeiden: eine Kopfbedeckung tragen.
- (2)** Unser Körper hat ein eingebautes Kühlsystem. Bei Hitze produzieren wir mehr Schweiß, der beim Verdunsten die Haut und darunterliegende Blutgefäße kühlt. Für den Treibstoff müssen wir selbst sorgen: Das bedeutet ausreichend trinken, mindestens zwei bis drei Liter am Tag.
- (3)** Wer barfuß in Schuhe schlüpft, läuft sich rasch Blasen oder wund Stellen. Um dies zu vermeiden, sollte man Füßlinge aus Baumwolle tragen. Und grundsätzlich gilt: Sommerschuhe nicht zu klein kaufen, denn an warmen Tagen sind die Füße vieler Menschen ein wenig geschwollen.
- (4)** Wasser ist herrlich zum Abkühlen bei großer Hitze. Das Schwimmen in Seen birgt aber auch Gefahren – besonders für Kinder. Steil abfallende Ufer an Baggerseen können ungeübten Schwimmern zum Verhängnis werden. Deshalb sollte man seine Kinder niemals unbeaufsichtigt lassen.
- (5)** Mit den lauen Sommerabenden kommen die Mücken. Chemische Mittel helfen am zuverlässigsten. Der Wirkstoff DEET wirkt mindestens acht Stunden. Die einfachste Lösung, wenn einem surrende Parasiten nachts den Schlaf rauben: ein Moskitonetz über dem Bett aufhängen.
- (6)** Wer durch zu lange Aufenthalte in der Sonne oder übermäßige Anstrengung bei Hitze sein Kühlsystem überlastet, riskiert einen Hitzekollaps. Besonders gefährdet sind kleine Kinder und ältere Menschen. Betroffene sollten sofort ins Kühle gebracht werden. Kalte Wickel oder feuchte Tücher entziehen dem Körper Wärme.

naar: Landzauber, nr.16, 08.2015