



# **Kassenärztliche Vereinigung**

## **Mecklenburg - Vorpommern**

*Körperschaft des öffentlichen Rechts*

Presseinformation

Schwerin, 5. August 2003

### **Kassenärzte geben Tipps für die heißen Tage**

Viel trinken, leicht essen und ein kurzes Nickerchen

Die Hitzewelle in Deutschland übersteht unbeschadet, wer sich richtig verhält. Darauf hat heute die Kassenärztliche Vereinigung Mecklenburg-Vorpommern hingewiesen. Die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte gibt der Bevölkerung die folgenden Ratschläge:

1. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Zwei Liter sollten es mindestens sein. Aber Achtung, Kaffee, schwarzer und grüner Tee zählen nicht, da sie dem Körper Wasser entziehen. Am besten zu Mineralwasser, Säften, Früchte- und Kräutertees greifen.
2. Essen Sie leicht. Salate sollten ganz oben auf der Hitliste stehen. Auch Obst und rohes Gemüse bringen Sie in Schwung. Lieber häufiger eine Kleinigkeit, als nur drei große Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen.
3. Lüften Sie frühmorgens eine halbe Stunde Ihre Wohnung oder Ihr Haus durch, schließen Sie danach die Fenster und lassen Sie die Rollläden herunter. In Dachgeschossen sollte ein Fenster leicht geöffnet bleiben, damit heiße Luft entweichen kann.
4. Meiden Sie anstrengende Arbeiten im Freien, in der Mittagszeit sind diese sogar tabu. Aufschiebbare Tätigkeiten wie Rasenmähen und Autowaschen sollten auf kühlere Zeiten vertagt werden.
5. Verschieben Sie soweit möglich Ihre Arbeitszeiten. Erledigen Sie frühmorgens und spätabends, was Sie sonst tagsüber tun, aber auch zu anderen Zeiten tun können.
6. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, dann tun Sie dies bei den derzeitigen Temperaturen am besten in den frühen Morgenstunden. Bei erhöhten Ozonwerten sollten Sie aufs Joggen grundsätzlich verzichten. Am sinnvollsten ist der Zeit der Sprung ins kühle Nass – ob im Schwimmbad oder am See.
7. Gönnen Sie sich in der Mittagszeit ein kurzes Nickerchen. Zehn bis 30 Minuten ist die ideale Länge. Mehr sollte es nicht sein, weil Sie sonst in die Tiefschlafphase geraten.
8. Kalte Arm- und Beinduschen bringen Sie auf Trab. Auch ein kaltes Fußbad macht Hitzemüde Menschenmunter.
9. Cremes Sie sich gut ein, wenn Sie sich länger als zwanzig Minuten im Freien aufhalten. Auch in Mitteleuropa hat die Sonne eine starke Kraft. Wer das ignoriert, riskiert einen Sonnenbrand oder langfristig gar Hautkrebs.

Ansprechpartner: Dr. Mark Richter (Pressesprecher)  
Tel. 0385 – 7431 213