

Verhalten bei warmen Wetter

Im Sommer kann es durch Klimaveränderungen zu deutlich höheren trockenen Hitzeperioden kommen. Davon bleiben auch nördliche Länder wie Deutschland nicht verschont. Um Ihnen den richtigen Umgang mit dem Wetter zu vermitteln, haben wir einige Tipps notiert:

Was kann ich selbst tun?

1. **Trinken!** Über die Haut verliert der menschliche Körper bis zu 2 Liter salzige Flüssigkeit, um die Oberfläche zu kühlen. Daher sollten bei Temperaturen über 30 ° 1 bis 2 Liter mehr getrunken werden, am besten stilles Wasser (kein Leitungswasser!), abgekühlter Tee, Saftschorlen. Isotonische Getränke bieten sich vor allem an, wenn Sie keine großen Trinkmengen zu sich nehmen können.
2. **Früh aufstehen!** Morgens ist die Temperatur meist niedrig, so kann sich der Körper langsam an die steigenden Tagestemperaturen gewöhnen. Es bieten sich an: Wohnung lüften, Frühsport, Blumen gießen, handwerkliche und Haushaltarbeiten.
3. **Mittagsruhe!** Eifern Sie den Südländern nach und legen sich mittags in ein abgedunkeltes Zimmer zur Siesta oder zum Powernapping.
4. **Früh ins Bett!** Auch wenn die Temperaturen abends noch hoch sind, sollten sie sich zeitig zu Bett begeben. Der Schlaf vor Mitternacht ist nach wie vor wichtig. Essen Sie abends zeitig und leichte Kost.
5. **Pausen!** Legen Sie bei Ihrer täglichen Arbeit öfter kleine Pausen zum Trinken, entspannen, relaxen ein.
6. **Sportliche Betätigung** sollten Sie auf die Zeit vor 11 Uhr **beschränken!** Vor allem bei hohen Ozonwerten ist Sport unter freiem Himmel bei brütender Sonne Gift.
7. **Abkühlen!** Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich abzukühlen. Die einfachste Möglichkeit: lassen Sie ca. 20 cm kaltes Wasser in die Badewanne ein und stellen sich jede Stunde hinein. Wassertreten (Vorsicht Rutschgefahr!) hat schon Pfarrer Kneipp gelehrt. Auch kalte Umschläge um Handgelenke, Nacken oder Bauch helfen.

Was kann der Arzt tun?

1. Kreislaufstabilisierung durch Medikamente: **Multi-Mineralstofftabletten, Magnesium (bitte immer doppelt so hoch dosieren wie üblich)** etc.; **Kreislauftropfen, Weißdornpräparate**. Sie helfen auf natürliche, nebenwirkungsfreie Art das stark belastete Herz-Kreislauf-System zu stärken.
2. Kreislaufstabilisierung durch Anwendungen: Einfach und schnell wirken vor allem folgende Therapien, die ebenfalls völlig nebenwirkungsfrei sind: **Sauerstofftherapie** nach Prof. Ardenne zur Optimierung der Durchblutungsfunktionen von Körper und Gehirn mit **Magnetfeldtherapie** sowie **Infusionen** mit körperidentischen Salzlösungen, eventuell unter Zusatz von **homöopathischen Medikamenten**.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen gesunden Sommer!