

Hitzetipps vom Experten: Wie man den Kreislauf bei Hitze in Schwung bringt

Erfahren Sie, wie Sie sich bei der schwülen Hitze in Sachsen schützen können! Mediziner gibt lebenswichtige Tipps für einen sicheren Sommer.

Worauf Sie bei schwüler Hitze in Sachsen achten sollten

Die schwüle Hitze mit hoher Luftfeuchtigkeit zieht durch Sachsen und viele Menschen spüren, dass ihr Kreislauf in diesen Tagen nicht mehr richtig funktioniert. TAG24 hat den Internisten und Kardiologen Dr. Steffen Tröger (62) aus dem Chemnitzer Ortsteil Altendorf befragt, um Ihnen einige Hitze-Tipps zu geben.

Dr. Tröger empfiehlt als Allererstes viel zu trinken: „Wenn Sie normalerweise ein bis eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen, sollten es jetzt mehr als zwei Liter sein.“ Es wird geraten, Wasser oder Tee zu trinken, und in Maßen auch Kaffee – jedoch nicht eiskalt und kein Alkohol.

Vor allem Senioren trinken oft zu wenig Flüssigkeit im Laufe des Tages. Deshalb appelliert der Mediziner an die jüngere Generation: „Kümmern Sie sich um Ihre Eltern oder Großeltern und erinnern Sie sie daran, genug zu trinken. Ansonsten kann es gefährlich werden.“

Ältere Menschen mit einem schwachen Kreislauf sollten an heißen Tagen lieber zu Hause bleiben, empfiehlt Dr. Tröger. „Schatten Sie Fenster mit Jalousien vor der Sonne. Lüften Sie regelmäßig gegen die Luftfeuchtigkeit und lassen Sie nachts alle

Fenster offen.“

Durchzug in der Wohnung kann sehr hilfreich sein, indem Sie gegenüberliegende Fenster öffnen. Dr. Tröger betont, dass Durchzug im Gegensatz zu einigen Vorurteilen nicht gesundheitsschädlich ist – „keine Sorge, niemand wird einen steifen Hals bekommen.“

Ein weiterer Tipp des Internisten für heiße Tage: „Mein Ventilator in der Praxis läuft kontinuierlich. Sehr angenehm!“

Es ist wichtig, während dieser schwülen Hitzeperiode auf Ihren Körper zu achten und die empfohlenen Maßnahmen zur Vorbeugung von Kreislaufproblemen zu befolgen. Nehmen Sie die Hitze-Tipps von Dr. Steffen Tröger zu Herzen, um gut durch die heißen Tage zu kommen.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de