

## **Tipps zum Schutz vor Hitze: Experten raten zu einfachen Maßnahmen**

Experten geben praktische Tipps, um sich im hitzigen Ostallgäu zu schützen. Nachrichten aus Kaufbeuren mit lebensrettenden Ratschlägen.

### **Tipps gegen Hitze: Ostallgäu-Experten geben Ratschläge für den Sommer**

Das unbeständige Wetter im Ostallgäu stellt viele Menschen vor Herausforderungen. Von kalten Regenschauern zu plötzlicher Hitze – so lautet das aktuelle Wetterphänomen. Doch wie können wir uns am besten vor den steigenden Temperaturen im Sommer schützen?

### **Die Gefahren extremer Hitze und wie man sich schützen kann**

Die Auswirkungen von extremer Hitze werden oft unterschätzt, obwohl sie ernsthafte gesundheitliche Risiken darstellen. Laut dem Journal of Health Monitoring des Robert-Koch-Instituts (RKI) sind in Deutschland zwischen den Jahren 2000 und 2023 über 17.500 Menschen an den Folgen von Hitzewellen gestorben.

Besonders gefährdet sind Babys, Kleinkinder, Kinder, Senioren und Menschen, die an Hitze arbeiten. Doch einfache Maßnahmen können bereits helfen, einem Hitzekollaps vorzubeugen.

### **Tipps von Experten und medizinischem Personal**

Um sich vor der Sonne zu schützen, empfehlen Experten leichte Kopfbedeckungen und einen UV-Schutz auf der Haut. Der Klinikverbund Kaufbeuren-Ostallgäu rät dazu, den täglichen Wasserbedarf zu decken. Besonders an heißen Tagen sollten zwischen zweieinhalb und drei Litern Flüssigkeit getrunken werden.

Dr. Volkmar Reschke, Leiter des MVZ für Kinder- und Jugendmedizin in Kaufbeuren und Buchloe, empfiehlt Eltern, ihren Kindern immer Flüssigkeiten anzubieten. Die Menge variiert je nach Alter und Größe des Kindes. Er plädiert für Wasser und leichte Saftschorlen, warnt jedoch davor, zu große Mengen auf einmal zu konsumieren, um Hirnödeme zu vermeiden.

Der Klinikverbund Kaufbeuren-Ostallgäu betont die Bedeutung, sich im Schatten aufzuhalten und anstrengende körperliche Arbeit zu vermeiden. Sollte dennoch ein Notfall eintreten, sind die Einrichtungen für den Hitzefall gerüstet.

Maßnahmen wie Jalousien, zentrale Lüftungsanlagen und mobile Klimageräte sorgen für eine angenehme Abkühlung an heißen Tagen.

### **Ratschläge für den Alltag bei Hitze**

Die AOK Bayern empfiehlt, der Mittagshitze zu entkommen und stattdessen früh morgens oder nachts zu lüften, um die Wohnräume zu kühlen. An heißen Tagen sollte auf schwere Mahlzeiten verzichtet und lieber auf leichtes Obst, Gemüse und Salate zurückgegriffen werden. Darüber hinaus ist helle und leichte Kleidung empfohlen. Zur Kühlung des Körpers sind nicht nur Eis, sondern auch Fußbäder oder ein erfrischendes Kneippbecken eine gute Wahl.

**– NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**