



## KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte geben Tipps

# Viele Patienten mit temperaturbedingten Beschwerden

**Viele Patienten suchen derzeit wegen Schwindel, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit die Zentralen Aufnahmebereiche der Kliniken Essen-Mitte (KEM) auf. Der Grund: Die anhaltend hohen Temperaturen, die zunehmend das Herz-Kreislauf-System belasten. Dr. Andreas Grundmeier, Leiter der Zentralen Aufnahmebereiche der KEM erklärt, wie man die Hitzewelle ohne Gesundheitsgefährdung übersteht.**

„Besonders belastend sind die hohen Temperaturen für ältere Personen, welche zusätzlich unter weiteren Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzschwäche leiden“, erklärt der Mediziner. Deswegen sollten sie sich nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen und sich nach Möglichkeit im Schatten aufhalten. Das gleiche gelte auch für Kinder. Wer ins Freie geht, sollte leichte bedeckende Kleidung tragen und den Kopf mit einem Hut oder einem Tuch schützen.

Darüber hinaus sollte jeder auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Mineralwasser und Fruchtsäften achten. „Liegen keine anderweitigen Krankheitszustände wie Herz- oder Nierenschwäche vor, ist eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von bis zu drei Litern anzustreben“, so Grundmeier. Ergänzt werden sollte die Ernährung durch reichlich frisches Obst. Alkohol sowie fette oder schwerverdauliche Speisen sollten dagegen vermieden werden.