

Sommerkrankheiten - Einfach cool bleiben

36 Grad und es wird noch heißer ... Wie die Menschen im Landkreis Esslingen die tropischen Temperaturen in den nächsten Tagen am besten überstehen, dazu hat die AOK Neckar-Fils einige Tipps.

Esslingen, den 26.06.2019. So ist es bei der andauernden Hitze wichtig, die tägliche Trinkmenge von rund eineinhalb auf zwei Liter zu erhöhen. Das muss nicht immer Wasser pur sein. „Gegen den Durst kann man auch verdünnte Saftschorlen, Fruchtcocktails und ungezuckerte Limonaden trinken. Wer mag, füllt sein Wasserglas mit Obstscheiben, Kräutern oder Gewürzen“, sagt Anneliese Albrecht, Ernährungsberaterin bei der AOK Neckar-Fils.

Für die Gesundheit ist es ebenso wichtig, sich im Schatten aufzuhalten. Er kann die UV-Strahlung um 50 bis 95 % vermindern. Allerdings schützt nicht jeder Schatten gleich gut. Dichtes Blattwerk von Bäumen oder Sträuchern ist ideal und hält mehr Sonne ab als viele Strandschirme.

„Lichtschutzmittel wie Sonnencreme oder -spray können Sonnenbrand verhindern, wenn man beachtet, wie lange sie wirken. Das macht sie wertvoll, denn Sonnenbrand tut weh, schädigt die Haut und wird mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko in Verbindung gebracht“, sagt Hautärztin Dr. Gudula Kirtschig, AOK Baden-Württemberg. Längere und

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion

Neckar-Fils

Pressestelle

Plochinger Straße 13

73730 Esslingen

Telefon 0711 9399-440

Telefax 0711 9399-160

E-Mail Joerg.Portius@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/neckar-fils

direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf kann zudem zu einem „Sonnenstich“ führen.

„Sonnenstich-Symptome können erst recht spät auftreten und werden nicht immer sofort erkannt. Erste Anzeichen werden meist nur als harmlose Kopfschmerzen oder leichter Schwindel angesehen, da die Beschwerden auch erst auftreten können, wenn der Betroffene schon längst keiner direkten Sonneneinstrahlung mehr ausgesetzt ist“, so Kirtschig

Als Erste-Hilfe-Maßnahme beim Sonnenstich sollte der Betroffene aus der direkten Sonne geholt und an einen kühlen Ort gebracht werden. Sein Oberkörper sollte erhöht gelagert und sein Kopf mit nassen Tüchern gekühlt werden. Ebenfalls wichtig ist die wiederholte Kontrolle von Vitalfunktionen wie Atmung und Pulskontrolle sein. Ist der Betroffene bei Bewusstsein, sollte man ihm zu trinken geben. Im akuten Fall den Notruf 112 tätigen.

Laut einer Auswertung der AOK Neckar-Fils waren 2017 im Kreis Esslingen 290 Versicherte (2016: 210 Versicherte) wegen Problemen durch Hitze oder Sonnenlicht in ambulanter oder stationärer Behandlung.

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Neckar-Fils
Pressestelle

Plochinger Straße 13
73730 Esslingen

Telefon 0711 9399-440

Telefax 0711 9399-160

E-Mail Joerg.Portius@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/neckar-fils

AOK – Die Gesundheitskasse
Neckar-Fils
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Die Statistik für ganz Baden-Württemberg zeigt, dass insgesamt 4.450 Versicherte wegen Sommererkrankungen in Behandlung waren.

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Neckar-Fils
Pressestelle

Plochinger Straße 13
73730 Esslingen

Telefon 0711 9399-440

Telefax 0711 9399-160

E-Mail Joerg.Portius@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/neckar-fils

AOK – Die Gesundheitskasse
Neckar-Fils
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Neckar-Fils
Pressestelle

Plochinger Straße 13
73730 Esslingen

Telefon 0711 9399-440

Telefax 0711 9399-160

E-Mail Joerg.Portius@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/neckar-fils