

Vorsicht bei Hitze - Pforzheim und Enzkreis

Mit Sonnenschein und hohen Temperaturen verbinden viele eine unbeschwerte Sommerzeit. Doch inzwischen treten immer häufiger Hitzeperioden auf, die den menschlichen Organismus gesundheitlich stark belasten. Nach einer Auswertung der AOK waren im vergangenen Jahr in Pforzheim und im Enzkreis 62 Versicherte wegen Hitzeschäden in ärztlicher Behandlung. Landesweit waren es 2.888 Versicherte.

Pforzheim/Enzkreis, den 04.08.2022. Vor der Pandemie stieg die Anzahl von 94 Betroffenen im Jahr 2017 auf 174 Betroffene im Hitzesommer 2019 an. Anschließend gingen die Behandlungszahlen stark zurück, da vermutlich pandemiebedingt zum Beispiel Freizeitaktivitäten wie Besuche im Freibad deutlich eingeschränkt waren. Die Dunkelziffer dürfte höher liegen, da nur Versicherte erfasst wurden, die tatsächlich in Behandlung waren.

Besonders gefährdet sind Menschen mit vermindertem gesundheitlichem Allgemeinzustand, starkem Übergewicht, oder mit chronischen Vorerkrankungen. Ebenfalls ein erhöhtes Risiko tragen Menschen, die sich bei Hitze körperlich anstrengen, ältere Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder. „Es können hitzebedingte Beschwerden bis hin zu sogenannten Hitzekrankheiten auftreten. Diese äußern sich vor allem mit heißer Haut, gesteigerter Atmung, erhöhtem Puls, Übelkeit oder Durchfall“, sagt AOK-Ärztin Dr. Sabine Knapstein.

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
Nordschwarzwald
Pressestelle

Zerrennerstraße 49
75172 Pforzheim

Telefon 07231 381-309

Telefax 07231 381-91-309

E-Mail Harald.Brandl@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/nordschwarzwald

So kann sich zum Beispiel ein Sonnenstich mit Kopfschmerzen und Schwindel oder eine Hitzeerschöpfung entwickeln. Ebenso kann es zu einem Hitzschlag kommen, wenn es dem Körper nicht mehr gelingt, sich durch Schwitzen ausreichend abzukühlen.

An heißen Tagen hilft es, viel zu trinken und besonders wasserhaltige Nahrung zu sich zu nehmen. Dafür eignen sich besonders wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten wie beispielsweise Wassermelone, Gurke und Tomate. „Auch die Zufuhr von Elektrolyten ist wichtig, denn sie unterstützen nicht nur die Steuerung der Nerven- und Muskelfunktion, sondern auch bei der Stabilisierung des Säure-Basen-Haushalts und des Wasserhaushalts. Wie es in den Mittelmeerländern vorgelebt wird, sind kalte Suppen, Salate und fettarme Gerichte mit viel Gemüse im Sommer eine gute Wahl, zumal sie auch antioxidativ wirken,“ sagt Lea Messerschmidt, Ernährungsexpertin der AOK Nordschwarzwald.

Als Getränke an heißen Tagen empfiehlt sie Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Auch verdünnte Saftschorlen eignen sich gut, weil sie nicht nur den Flüssigkeitsspeicher, sondern auch den Mineralhaushalt auffüllen.

Der Mehrbedarf an Flüssigkeit ist bei großer Hitze nicht zu unterschätzen: Die sonst empfohlenen 1,5 - 2 Liter reichen bei Hitzeperioden oft nicht mehr aus. Gesunde können die Trinkmenge unbesorgt um rund einen Liter steigern. Dr. Sabine Knapstein: „Bei bestimmten Erkrankungen wie beispielsweise einer Herzschwäche oder auch

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
Nordschwarzwald
Pressestelle

Zerrennerstraße 49
75172 Pforzheim

Telefon 07231 381-309

Telefax 07231 381-91-309

E-Mail Harald.Brandl@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/nordschwarzwald

**AOK – Die Gesundheitskasse
Nordschwarzwald**
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

bestimmten Nierenleiden sollten die Betroffenen unbedingt mit ihrem Arzt klären, ob sie die Trinkmenge steigern sollten und welche zusätzliche Menge für sie verträglich ist.“

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
Nordschwarzwald
Pressestelle**

Zerrennerstraße 49
75172 Pforzheim

Telefon 07231 381-309

Telefax 07231 381-91-309

E-Mail Harald.Brandl@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/nordschwarzwald