



Presseinformation

München, 16. Mai 2011

BLÄK: Sommerhitze!

Wenn sich der Sommer von seiner besten Seite zeigt, fühlen wir uns wohl. Der Sonnenschein hebt unsere Stimmung und tut unserem Körper gut. „Trotz der positiven Wirkung des Sommer-Feelings ist es wichtig, auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten. An besonders heißen Tagen sollten auch die Ernährung und die Organisation des Alltags stimmen“, so Dr. Max Kaplan, Präsident der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK).

„Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist der menschliche Körper nur eingeschränkt in der Lage, den Alltagsanforderungen standzuhalten“, betont Dr. Heidemarie Lux, BLÄK-Vizepräsidentin. In Hitzeperioden und bei großer körperlicher Anstrengung schwitze der Körper vermehrt. Es sei deshalb äußerst wichtig, genügend mineralstoffhaltige Getränke zu sich zu nehmen. Besonders Ältere, chronisch Kranke aber auch Kinder hätten einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Verschärfend komme oft dazu, dass diese Personengruppen trotz Flüssigkeitsmangel kaum Durst hätten.

„Sonnenstrahlen erwärmen nicht nur den Körper, sondern strapazieren auch die menschliche Haut“, erklärt Lux. Es sei nicht nachvollziehbar, warum Menschen für das Schönheitsideal „braungebrannte Haut“ eine schnellere Hautalterung mit gegerbter Leder- und Landmannshaut in Kauf nähmen und sogar das Risiko von Hautkrebs, insbesondere den stark zunehmenden „Schwarzen Hautkrebs“, bewusst akzeptierten. Das entspräche erst recht keinem Schönheitsideal. Außerdem würde eine direkte Hitzeeinwirkung auf den Kopf einen Hitzschlag begünstigen.

Rechtzeitig vor dem Sommer hat die BLÄK das Faltblatt des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) „Sommerhitze: So schützen Sie Ihre Gesundheit bei hohen Temperaturen“ neu aufgelegt. Der Flyer beinhaltet Tipps für die häusliche Pflege älterer Menschen, gibt Auskunft über die häufigsten Hitze-Symptome und Ratschläge, wie man die Hitze gut übersteht.

Der Flyer kann im Internet unter www.blaek.de → Service → Downloads → Sommerhitze heruntergeladen oder bei der BLÄK, Mühlbauerstraße 16, 81677 München, Telefon 089 4147-191, E-Mail: Informationszentrum@blaek.de, angefordert werden.

Pressestelle

Bayerische Landesärztekammer
Pressestelle
Dagmar Nedbal
Mühlbauerstraße 16
81677 München
Telefon: 089 4147-268
Fax: 089 4147-202
E-Mail: presse@blaek.de
www.blaek.de