

Pressemitteilung

29. Juli 2008

Gut beraten durch den Sommer

Experte der Bergischen Krankenkasse berät zum richtigen Verhalten bei Hitze und hohen Ozonwerten.

Sehnsüchtig wurde er erwartet: der Sommer! Schöne warme Sommertage laden zu ausgedehnten Ausflügen und sportlichen Aktivitäten im Freien sowie zum Entspannen und Verweilen im Grünen ein. Doch auch wenn die Freude über Wärme und Sonne groß ist, empfehlen Experten einen vorsichtigen Umgang mit den heißen Temperaturen in Deutschland – im Übermaß genossen, können sie sogar zur gesundheitlichen Bedrohung werden. Vor allem Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen sind bei Hitze und steigenden Ozonwerten gefährdet. Doch auch junge Menschen riskieren bei sportlichen Anstrengungen ein Austrocknen des Körpers und unterschätzen die Gefahr eines drohenden Hitzschlags.

„Um gesundheitliche Probleme auszuschließen und körperlich und geistig fit durch die vielleicht heißesten Tage und Wochen des Jahres zu kommen, gilt es, ein paar einfache Dinge zu beachten“, empfiehlt Heribert Ostwald, Mediziner bei der Bergischen Krankenkasse:

- A wie Aufenthalt bevorzugt in kühle und belüftete Räume verlegen. Doch Vorsicht: bei zu kalt eingestellten Klimaanlage drohen Erkältungen.
- B wie Bewegung und sportliche Aktivitäten lieber in kühlere Morgen- oder Abendstunden verschieben.
- C wie Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Doch auch an Kopfbedeckungen, Sonnenbrille und luftige Kleidung sollte vor einem Aufenthalt im Freien gedacht werden.
- D wie Dehydrierung, die sogenannte „Austrocknung des Körpers“, vermeiden. Trinken, trinken, trinken lautet die Devise an heißen Tagen. Am besten eignen sich gekühlte, aber nicht eiskalte Fruchtsaftschorlen.

Parallel sollten aktuelle Ozonwerte im Auge behalten werden. Manche Menschen reagieren bei steigender Ozonbelastung mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Atembeschwerden sowie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Dazu verweist Heribert Ostwald auf die Internetseite der Bergischen Krankenkasse unter www.die-bergische-kk.de. „Hier geben wir einige Internetadressen bekannt, die interessante Informationen zur Wirkung von Ozon bereitstellen und die stündlich aktualisierte Daten von Messstationen aus dem gesamten Raum NRW anbieten.“

„Vielen Menschen sind die gesundheitlichen Risiken, denen sie sich bei zu großer Hitze aussetzen, gar nicht bewusst“, weiß Heribert Ostwald. „Zu viel Sonne schadet nicht nur der Haut, sondern dem ganzen Organismus. Wir als Krankenkasse sehen es als unsere Verantwortung, darüber zu informieren und beratend zur Seite zu stehen.“ Dass die Bergische Krankenkasse in punkto Beratung sehr zuverlässig ist, belegt eine aktuelle, groß angelegte Studie des Marktforschungsunternehmens Checkstone GmbH. Im Ergebnis Beratungsqualität gehört die Bergische Krankenkasse bundesweit zu den Top 5 der 100 größten Kassen.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 2.443 (ohne Leerzeichen)