

Sommerhitze in der Stadt: Was der Körper jetzt braucht

Europas Städte heizen sich immer mehr auf. Wo Asphaltböden, Betonwände und reflektierende Glasfassaden dominieren, klettert das Thermometer häufig über die 30-Grad-Marke. Damit wird selbst ein kurzer Gang zum Bäcker zur schweißtreibenden Angelegenheit. Wie Städter die Hitze gut überstehen, weiß Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV Deutsche Krankenversicherung AG.

Schattige Routen wählen, Einkaufszeiten verändern

Wer zu Fuß unterwegs ist, sollte möglichst schattige Routen aussuchen. Parks und Straßen mit Bäumen bieten angenehmen Schatten und oftmals einen kühlen Luftzug. Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV, rät:

- Wer die Möglichkeit hat, sollte gerade in der Mittagszeit ein schattiges Plätzchen aufsuchen und die direkte Sonneneinstrahlung meiden.
- Ein kleiner Umweg zugunsten schattiger Wege kann hier einen großen Unterschied machen und dem Kreislauf guttun.
- Extreme Temperaturwechsel, etwa beim Betreten eines klimatisierten Gebäudes, belasten den Körper zusätzlich. Daher ist es empfehlenswert, Aktivitäten wie Einkäufe möglichst früh oder spät zu erledigen.

Lieber langsamer unterwegs sein

Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte nicht in der prallen Mittagshitze in die Pedale treten. Und wenn es doch nötig ist:

- Fahren Sie langsamer und gleichmäßiger, um Ihren Kreislauf nicht zu überlasten.
- Wenn Sie merken, dass es zu viel wird, legen Sie eine Pause im Schatten ein und trinken Sie Wasser.
- Sport auf die Morgen- oder Abendstunden verlegen. Intensive Bewegung in der prallen Sonne vermeiden.

Grundsätzlich gilt es, anstrengende Fahrten, hohe Geschwindigkeiten oder lange Steigungen zu vermeiden

Wasser trinken - auch unterwegs

Bei hohen sommerlichen Temperaturen verliert unsere Körper viel Wasser und das oft unbemerkt.

- Bis zu einem halben Liter pro Stunde sind bei Temperaturen über 30 Grad möglich, so die Gesundheitsexpertin.
- Deshalb ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten.
- Fußgänger und Radfahrer, die länger unterwegs sind, sollten deshalb immer eine wiederverwendbare Trinkflasche dabei haben.
- Ein nasses Tuch im Nacken oder auf der Stirn hilft schnell, sich abzukühlen.

Viele Städte stellen inzwischen mit öffentlichen Trinkbrunnen kostenlos Wasser zur Verfügung.

Luftige Kleidung und Sonnenschutz

- Leichte, atmungsaktive Materialien wie Baumwolle oder Leinen helfen der Haut, zu atmen und Schweiß besser abzuleiten.
- Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht besser als dunkle Töne und ein Hut oder eine Kappe schützt den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Bei starker UV-Strahlung sollten unbedeckte Körperstellen regelmäßig mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt werden, rät Haw.
- Das schützt nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor langfristigen Hautschäden.
- Auch die Augen können durch UV-Strahlung geschädigt werden. Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen.

Gesundheit geht vor - Warnsignale beachten

„Temperaturen über 30 Grad sind eine echte Herausforderung für unseren Körper. Besonders ältere Menschen, Kinder und Personen mit Vorerkrankungen sind bei Hitze gefährdet,“ weiß Haw und rät dazu, regelmäßig auch ans Trinken zu erinnern.

- Wer sich unwohl fühlt, Schwindel, Kopfschmerzen oder starkes Schwitzen bemerkt, sollte sich so schnell wie möglich eine Pause gönnen und Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Im Zweifelsfall oder bei anhaltenden Symptomen sollte Betroffene medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Anzahl der Anschläge (inkl. Leerzeichen): 2.816

Weitere Ratgeberthemen finden Sie unter www.ergo.com/ratgeber. Weitere Informationen zur Krankenversicherung finden Sie unter www.dkv.de.

Sollten Sie sich bezüglich Ihrer Beschwerden unsicher sein, suchen Sie einen Arzt auf.

Das bereitgestellte Bildmaterial darf mit Quellenangabe (Quelle: ERGO Group) zur Berichterstattung über die Unternehmen und Marken der ERGO Group AG sowie im Zusammenhang mit unseren Ratgebertexten honorar- und lizenzfrei verwendet werden.

Über die DKV

Seit über 98 Jahren ist die DKV mit ihren bedarfsgerechten und innovativen Produkten eine führende Kraft in der Gesundheitsversorgung. Als Spezialistin bietet sie privat und gesetzlich Versicherten umfassenden Kranken- und Pflegeversicherungsschutz sowie Gesundheitsservices an. Auch die Organisation einer hochwertigen medizinischen Versorgung zählt zu den Kernkompetenzen der DKV. Im Jahr 2024 erzielte die Gesellschaft Beitragseinnahmen in Höhe von 5,4 Mrd. Euro. Die DKV gehört als Spezialistin für Krankenversicherung der ERGO und damit der Muttergesellschaft Munich Re an, einem der weltweit größten Rückversicherer und Risikoträger. Mehr unter www.dkv.com