

Wie wir uns vor Hitze schützen können

Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps für Vorbereitungen

BRANDENBURG. Hohe Außentemperaturen, wie sie im Sommer häufiger vorkommen, können sich schädlich auf den Körper auswirken, zu einer Überhitzung und zu gesundheitlichen Belastungen führen. So kann es etwa zu Hautausschlag, Ohnmacht, Erschöpfung oder auch einem lebensbedrohlichen Hitzschlag kommen, wie die vom Verband privater Krankenkassen gegründete Stiftung Gesundheitswissen ausführt. Aus diesem Grund gelte es, sich bei Hitze ausreichend zu schützen. Dazu gehört demnach beispielsweise, den über das Schwitzen entstandenen Wasserverlust durch ausreichend Flüssigkeitszufuhr auszugleichen. Der Deutsche Wetterdienst spricht von einem heißen Tag, wenn die Tageshöchsttemperatur mindestens 30 Grad beträgt. Spätestens dann sind leichte Mahlzeiten besser verträglich als schwere

Kost. Dafür bieten sich laut Stiftung Obst, Gemüse, Salate und kalte Suppen an. Es wird empfohlen, lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt als wenige große zu sich zu nehmen. Um den Verlust von Mineralstoffen beim Schwitzen zu vermeiden, kann das Essen vorübergehend auch etwas mehr gesalzen werden. Es sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro

Tag getrunken werden – am besten Mineralwasser, verdünnte Säfte oder ungesüßte Tees. Jeder Mensch hat ein eigenes Temperaturrempfinden: Während manche an warmen Sommertagen regelrecht aufblühen, ziehen andere sich lieber in den Schatten zurück. Ab bestimmten Temperaturen stößt der Körper jedoch bei jedem Menschen an seine Grenzen.

Viele lebenswichtige Vorgänge im Körper funktionieren nur bei einer Körpertemperatur von 37 Grad Celsius optimal. Der Körper gibt nach Angaben der Stiftung über die Haut Wärme an die Umgebung ab. Sie wird demnach zunächst mit dem Blut zur Haut transportiert. Durch eine erhöhte Durchblutung gelangt mehr Wärme an die Hautoberfläche. Dieser Mechanismus funktioniert aber nur, wenn die Umgebungstemperatur niedriger ist als die Körpertemperatur. Über das Schwitzen kann sich der Körper abkühlen, wenn das Umfeld wärmer als die Körpertemperatur ist. Das im Schweiß vorhandene Wasser verdunstet auf der Haut und kühlt so den Körper ab.

Durch den Wasserverlust können aber gesundheitliche Beschwerden auftreten. Wird das verlorene Wasser nicht durch Trinken ersetzt, kann der Körper zu dem irgendwann auch nicht mehr schwitzen und überhitzt. Um dem auch mittelfristig vorzubeugen, hat die Stiftung verschiedene Tipps parat.

Um sich vorzubereiten, wird etwa geraten, anstrengende Aufgaben wie Einkaufen oder Sport möglichst in die Morgen- oder Abendstunden zu verschieben, wenn es kühler ist. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollte der Hausarzt kontaktiert werden. Unter manchen Arzneien kann sich der Körper schlechter abkühlen. Bei anderen verändert sich die Wirkung, wenn es heiß ist. Dazu gehören gewisse Antidepressiva und Entwässe-

rungsmittel, wo es sinnvoll sein kann, vorübergehend die Dosis anzupassen – aber nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Manche Medikamente dürfen nicht an warmen Orten gelagert werden und sollten gegebenenfalls in den Kühlschrank. Ein entsprechender Hinweis ist auf dem Beipackzettel zu finden.

Die körperliche Fitness beeinflusst mit, wie stark uns Hitze belastet. Daher rät die Stiftung zur Vorbereitung auf Hitzetage, sich regelmäßig zu bewegen oder Sport zu treiben, auf Zigaretten, Alkohol oder Drogen zu verzichten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und auch ausreichend zu schlafen. Auch sollten einige vorsorgliche Besorgungen gemacht werden: ausreichend Getränke, Sonnenschutz oder Markise für Balkon und Terrasse, Materialien um Fenster abzudunkeln, leichte Kleidung und Bettzeug aus Baumwolle, Leinen oder Viskose und auch mögliche Kopfbedeckungen.

Während gesunde Erwachsene in der Regel unbeschadet durch eine Hitzewelle kommen, können andere Menschen nicht gut mit Hitze umgehen. Das betrifft etwa ältere Menschen, kleine Kinder oder Menschen mit bestimmten Erkrankungen, denen aktiv Hilfe angeboten werden kann, um sie vor Hitze zu schützen.

Augentagesklinik ist Vorreiter

Neu: Toiletten für drittes Geschlecht

WITTENBERGE. Die Augentagesklinik am Bahnhof in Wittenberge hat als Vorreiter in der Prignitz eine dritte Toilette eingeführt. Auf allen Etagen befinden sich nun WCs für Männer, Frauen und Menschen, die sich keinem der beiden Geschlechter zuordnen können. Die nonbinäre Toilette befindet sich zwischen der Herren- und Damentoilette und ist ausgestattet mit einem WC und Waschbecken. Sie unterscheidet sich somit nicht von den anderen WCs, lediglich das Symbol zeigt ein Piktogramm einer Person, die zur einen Hälfte männlich und zur anderen Hälfte weiblich gelesen dargestellt wird.

Toiletten im öffentlichen Raum für das dritte Geschlecht. Menschen, die sich weder als männlich noch als weiblich identifizieren, sollen so ein gleichberechtigtes Angebot bekommen. Für eine gleichberechtigte Teilhabe im öffentlichen Raum sei ein diskriminierungsfreier Zugang zu Sanitärräumen notwendig. Für die Kliniken in der Prignitz ist das neu.

In der Augentagesklinik werden unter anderem Katarakt-Operationen, umgangssprachlich Grauer Star genannt, sowie Netzhaut- und Glaukom-Operationen angeboten. Auch die Korrektur von Fehlsichtigkeiten wird durchgeführt. Die Tagesklinik hat im Oktober 2024 im eigens erbauten Gebäude eröffnet. dre

Das Piktogramm links zeigt eine Person, die männlich und weiblich gelesen werden kann. Foto: Julia Westermann



Besonders wichtig ist es, an heißen Tagen ausreichend zu trinken. Foto: Adobe Stock/shyshka

Medizin

ANZEIGE

Mit flüssigem Ibuprofen gegen Schmerzen

Schneller durch den Magen¹, schneller wirksam!

Wenn der Kopf hämmert oder der Rücken schmerzt, zählt nur eins: schnelle Hilfe! Doch oft gehen Schmerzmittel mit unerwünschten, starken Begleiterscheinungen einher. Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) zeigt, dass es auch sanfter geht! Die moderne Weichkapsel mit flüssigem Ibuprofen wirkt gezielt bei Schmerzen – und ist vor allem für Personen mit empfindlichem Magen eine clevere Wahl. Warum das so ist? Wir klären auf.

Sieben Jahre seines Lebens verbringt ein Mensch durchschnittlich mit Schmerzen. Sie rauben Energie, drücken auf die Stimmung und schmälern die Lebensqualität. Doch schnelle Hilfe allein reicht nicht – wichtig ist auch, dass der Körper dabei nicht zusätzlich belastet wird. Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) bietet genau hier die richtige Balance: Die innovativen Weichkapseln mit flüssigem Ibuprofen punkten nicht nur mit schnellem Wirkeintritt – ihre rasche Magenpassage bietet noch weitere Vorteile!



„Ich leide an Spannungskopfschmerzen. Unter solchen Umständen ist nicht mehr an einen normalen Alltag zu denken.“

Claudia H.

Warum Spalt Forte weniger auf den Magen schlägt
Die meisten Ibuprofen Arzneimittel sind Tabletten oder Hartkapseln. Was Spalt

Forte so besonders macht, ist der flüssige Kern, verpackt in einer kleinen Weichkapsel. Das Geheimnis hinter dieser ausgeklügelten Formel:

die besonders schnelle Stoffwechselung des flüssigen Ibuprofens im Körper! Nach oraler Einnahme wird die Spalt Forte Weichkapsel be-

reits teilweise im Magen und anschließend vollständig im Dünndarm resorbiert. Dieser Prozess sorgt dafür, dass das gelöste Ibuprofen nur für kurze Zeit mit der Magenschleimhaut in Berührung kommt¹. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Magenbeschwerden zu reduzieren.

Flüssige Technologie für schnelle Wirkung

Spalt Forte bietet nicht nur eine moderne Art der Schmerztherapie – dank der innovativen Flüssigkapsel bekämpft es Schmerzen auch doppelt so schnell². Der flüssige Wirkstoff liegt bereits frei verfügbar vor und muss nicht erst im Körper aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration des Wirkstoffs im Blutplasma doppelt so schnell erreicht wie bei herkömmlichen Tablettenformen. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte außerdem entzündlich bedingte Schmerzen und Fieber. Weiterer Vorteil: Die kleinen Weichkapseln sind leicht einzunehmen und angenehm zu schlucken.

Erfahrungen sprechen für sich

Zahlreiche Anwender setzen seit vielen Jahren auf Spalt Forte und sind begeistert. So liest man im Netz: „Es gibt viele Schmerzmittel mit Ibu, aber Spalt Forte wirkt am schnellsten bei mir.“ Überzeugen Sie sich selbst – Spalt Forte ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Spalt
FORTE

Von dem deutschen
Klassiker bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper²

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend

Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PN 00793839)



¹Im Vergleich zu anderen Ibuprofen-Tabletten mit 400 mg Ibuprofen • ²PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing