

## PRESSEMEDLUNG

Bonn, 24. Juni 2019



*Ein schattiges Plätzchen und ein Getränk helfen bei Hitze, den Kreislauf in Schwung zu halten.*

*Quelle: WetterOnline (Bei Verwendung bitte unbedingt angeben)*

## Was hilft gegen Kreislaufprobleme bei Hitze?

### 5 Tipps, um den Sommer ohne Schwindel, Kopfschmerzen & Co. zu genießen

Freibad, Grillen und ganz viel Sonne: Mit dem Sommer beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Unser Körper arbeitet allerdings auf Hochtouren, um seine Temperatur auf konstanten 37 Grad zu halten. Nicht selten führen hohe Temperaturen daher zu Kreislaufproblemen.

#### Wie kommt es zu Kreislaufproblemen?

Um bei Hitze Körperwärme abzugeben, weiten sich unsere Blutgefäße. Dadurch sinkt der Blutdruck und das Blut zirkuliert schlechter. Die Folgen: Unser Körper erhält weniger Sauerstoff und der Kreislauf wird schwächer. Dies führt zu Kopfschmerzen, schweren Beinen, Übelkeit oder Schwindel. „Kein Wunder, die Temperaturen des Sommers bringen unsere Körper in Extremsituationen.“, sagt Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher von WetterOnline, und erklärt: „Größere Hitzewellen, die vielen Menschen zu schaffen machen, haben wir in Deutschland immer wieder. Erst im letzten Jahr 2018 hatten wir mehr als 20 Tage mit einer Höchsttemperatur von mehr als 30 Grad.“ Um Kreislaufproblemen bei Hitze vorzubeugen, gibt es ein paar einfache Tipps.

#### Ausreichend Flüssigkeit

Viel zu trinken ist sehr wichtig. Besonders Mineralwasser, Saftschorlen oder alkoholfreies Bier enthalten Elektrolyte, die dabei helfen, Flüssigkeiten besser im Körper zu verteilen. Alkohol hingegen weitet die Blutgefäße und entwässert den Körper, was den Kreislauf zusätzlich belastet.

## **Anregende Wechseldusche**

Am Morgen und am Abend eignet sich eine kurze Wechseldusche, um einem niedrigen Blutdruck entgegenzuwirken. Einfach mehrmals zwischen warmem und kaltem Wasser wechseln. Wichtig: Langsam an die unterschiedlichen Temperaturen herantasten, um den Kreislauf nicht zu überfordern.

## **Sanfte Bewegung**

Auch etwas Bewegung in den kühleren Morgenstunden oder am späten Abend empfiehlt sich, um den Kreislauf anzuregen, ohne den Körper zu überhitzen. Sport oder größere Anstrengungen in der Stunden der intensivsten Sonneneinstrahlung rund um die Mittagszeit erhöhen das Risiko von Kreislaufproblemen. An sonnigen Tagen wird die Höchsttemperatur erst am späten Nachmittag erreicht, körperliche Anstrengung sollte dann unbedingt vermieden werden.

## **Frische Luft**

Die Klimaanlage sollte im Sommer nur mit Vorsicht genutzt werden. Denn plötzliche Temperaturunterschiede stellen für den Menschen eine hohe Belastung dar. Ein offenes Fenster hingegen sorgt für ausreichend Luft und hilft dem Körper, den Kreislauf in Gang zu halten. Ventilatoren bieten sich ebenfalls für eine gute Luftzirkulation an. Doch aufgepasst: Wer in ständiger Zugluft sitzt, riskiert eine Erkältung.

## **Leichtes Essen**

Grillfans, für die ein Steak an einem heißen Sommertag einfach dazugehört, sollten wissen: Das tierische Eiweiß regt die körpereigene Wärmeproduktion an. Leichtes Essen wie Salat, Obst oder rohes Gemüse hingegen bieten eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Um auf hohe Temperaturen vorbereitet zu sein, lohnt sich ein Blick auf [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de), die [WetterOnline App](#) oder den [WetterOnline WhatsApp Service](#). Nicht nur praktisch, sondern auch schick, zeigt die WLAN-Wetterstation [wetteronline home](#) die aktuelle Wetterkarte inklusive Voraussage und Pollenflug an.

## **WetterOnline**

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute mit [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de) der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Wetterinformationen gehören redaktionelle Berichte und eigene Apps zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über 40 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 120 Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt.