



**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Telefon-Nr.: 02166 394-3029
Mobil-Nr.: 0170 7065 328
Telefax-Nr.: 02166 394-28030
E-Mail-Adresse: jasmin.schuergers@sk-mg.de
Homepage: www.sk-mg.de

Mönchengladbach, den 02.08.2024

Tipps von zwei Chefärztinnen in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach **Frischkost, Mittagssonne meiden, viel trinken: So kommen Sie gut durch die heißen Tage**

Die Hundstage sind da, und mit ihnen sind auch immer wieder hohe Temperaturen um die 30 Grad möglich. Menschen mit Vorerkrankungen können unter Hitze besonders leiden. Aber auch, wer fit und gesund ist, sollte sein Verhalten der Sommerzeit anpassen, um sich so auch weiterhin pudelwohl zu fühlen. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche.

„Wichtig ist es, auf eine leichte Ernährung zu achten“, sagt Dr. Annika Stollenwerk: „Setzen Sie auf frische Lebensmittel wie Gemüse und Obst, da diese nicht so belastend für den Kreislauf sind“, so die Chefärztin der Zentralen Notaufnahme im Elisabeth-Krankenhaus. Generell sollten die Menschen – ob jung oder alt – die Mittagssonne meiden und wenn möglich in den kühleren Stunden des Tages nach draußen gehen. Da hohe Temperaturen den Kreislauf belasten, sollte man nach dem Liegen langsam aufstehen. Denn oft Sorge die Hitze für eine Weitstellung der Gefäße und somit niedrigeren Blutdruck. „Patienten, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten bei Schwindel ihren Blutdruck messen. Besprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt, ob die Dosierung Ihrer Medikamente vorübergehend angepasst werden muss“, rät Dr. Annika Stollenwerk. Das gelte auch für entwässernde Medikamente.

Patienten, die an einer Herzschwäche leiden, empfiehlt die Fachärztin für Innere Medizin sowie Klinische Akut- und Notfallmedizin, ihren Arzt aufsuchen, um mit ihm die richtige Trinkmenge zu klären. „Diese Patienten dürfen nur eine bestimmte Flüssigkeitsmenge pro Tag zu sich nehmen. Bei Hitze muss diese angepasst werden“, sagt die Chefärztin.

Weil der Körper bei heißem Wetter deutlich mehr Flüssigkeit benötigt, rät Dr. Sabine Keiser, Chefärztin der Kinder- und Jugendklinik, junge Menschen mit schmackhaften Getränken zu überzeugen. „Und zwar am besten keine zuckerhaltigen. Gekühltes Wasser kann man zum Beispiel mit einer Zitronen- oder Orangenscheibe, auch mit Minze, verfeinern.“ Gerade bei Kindern, die sich selbst bei warmen Temperaturen viel bewegen, müssten Eltern im Blick behalten, dass sie im Laufe des Tages genug trinken. „Kleinkinder brauchen mindestens 600 Milliliter pro Tag, Jugendliche 1,5 Liter. Und so schön ein kühlendes Eis für alle ist – es gibt auch Alternativen: etwa gekühlte Melone oder Orangen“, sagt Dr. Sabine Keiser. Kinder sollten im Schatten spielen, um das Risiko eines Sonnenstichs auszuschließen. Und die Fachärztin ergänzt:

„Bitte unbedingt darauf achten, bei den Kindern ausreichenden, kindgerechten Sonnenschutz aufzutragen.“

Über die Städtischen Kliniken Mönchengladbach

In den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, dem Elisabeth-Krankenhaus, werden pro Jahr rund 100.000 Patient:innen mit modernsten Verfahren ambulant und stationär behandelt. Die Ausstattung mit Medizintechnik der jüngsten Generation sorgt dafür, dass das Eli für viele innovative Operationsmethoden führend in der Region ist. Systematische Kooperationen wie beispielsweise mit der Uni-Klinik Düsseldorf tragen zum hohen Standard bei. Die Klinik legt großen Wert darauf, aus ihren 2.000 Mitarbeiter:innen ein echtes Team zu formen. Respekt, Verantwortung und Freundlichkeit sind grundlegend: unter den Mitarbeitenden und gegenüber den Patient:innen. Das Elisabeth-Krankenhaus ist einer der größten Arbeitgeber in Mönchengladbach. Es versteht sich als verwurzelter Teil der Region und pflegt daher den Austausch mit Institutionen, Vereinen und Unternehmen der Stadt.

Pressekontakt:

Jasmin Schürgers
Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Leitung Kommunikation und Marketing
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Telefon: +49 2166 394-3029
Mobil: +49 170 7065 328

E-Mail: Jasmin.Schuergers@sk-mg.de