



Harzlinikum Dorothea Christiane Erleben GmbH • Dittfurter Weg 24 • 06484 Quedlinburg

# Trinken, Trinken, Trinken und sich vor Wärme schützen

Ihr Zeichen

Ihre Nachricht

Unser Zeichen

Durchwahl

Datum

UK/tk

- 17 02

2. Juli 2015

## Tipps aus dem Harzlinikum Dorothea Christiane Erleben wegen der ersten großen Hitzewelle in diesem Sommer

Wernigerode. Angesichts der hochsommerlichen Hitze mit Temperaturen von deutlich über 30 Grad Celsius erwartet das Harzlinikum Dorothea Christiane Erleben mehr Notfallpatienten. Oberarzt Christian Kalisch, er ist seit 1. Juli als Leitender Arzt in der Interdisziplinären Notaufnahme im Wernigeröder Klinikum tätig, erklärt dazu: „Wenn das Thermometer mehr als 30 Grad anzeigt und die gefühlte Hitze auf 40 Grad klettert, wissen viele, wie sie ihren Kreislauf schützen können. Allerdings: Häufig vergessen die Menschen, an solchen Tagen ausreichend zu trinken, sich am besten in kühle Räume zurückzuziehen und vor allem die große Mittagshitze zu meiden.“

Der Mediziner weiß: Säuglinge und ältere Personen sind jetzt besonders gefährdet, sie reagieren nämlich weit empfindlicher auf Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen. In diesen Tagen sollten die Menschen einen Liter Wasser zusätzlich trinken, auch bereits bevor sich der Durst einstellt. Luftige Kleidung auszuwählen, körperliche Anstrengung zu vermeiden, leichte Kost zu essen, bei der Arbeit Pausen einzulegen, sind weitere Tipps gegen die Belastungen des Hochsommers. Wichtig ist übrigens auch, so der Leitende Arzt: „Der Flüssigkeitsmangel und die direkte Hitzeeinwirkung sind in diesen Tagen besonders gefährlich.“ Kommt es deswegen zu einem Kollaps oder Hitzeschlag, sollte sofort die Rettungsleitstelle angerufen und ein Notarzt angefordert werden.

Die davon betroffene Person sollte unterdessen an einen kühlen Ort gebracht werden. Hilfreich ist zudem, wenn die Kleidung des Patienten gelockert wird und er zu trinken erhält – jedoch nicht zu viel auf einmal.

Das kommunale Harzlinikum selbst reagiert auf die hochsommerlichen Temperaturen. In der Betreuung der Patienten wird noch aufmerksamer darauf geachtet, dass diese ausreichend Mineralwasser und Obstsaftschorlen trinken. Zudem ist die für den morgigen Samstag geplante Lauchcrème-Suppe vom Speiseplan gestrichen worden. Stattdessen wird eine Kaltschale gereicht werden.

**Harzlinikum**

**Leiter**

**Unternehmenskommunikation**

**Dittfurter Weg 24  
06484 Quedlinburg**

**Tom Koch**

Telefon ( 0 39 46 ) 90 9 - 17 02

Mobil (0171) 62 61 776

[tom.koch@harzlinikum.com](mailto:tom.koch@harzlinikum.com)

**Gesundheit braucht Kompetenz**



Bildunterschrift: Oberarzt Christian Kalisch, Leitender Arzt in der Notaufnahme des Wernigeröder Harzklunikums, seit 1. Juli. Foto: Harzkllinikum