

## Pressemitteilung

14. Juli 2010

### **Kühlen Kopf bewahren – Tipps gegen Schwitzen am Arbeitsplatz**

**Auch während der größten Hitze seine beruflichen Aufgaben zu erfüllen, ist gar nicht so schwer. Die BERGISCHE gibt Tipps, wie Arbeitnehmer typische Hitzebeschwerden meiden und ihre Leistungsfähigkeit trotz hoher Temperaturen konstant halten können.**

#### **Richtig trinken**

Zu wenig Flüssigkeitszufuhr trocknet aus und verursacht Kreislaufbeschwerden. Daher sind anderthalb bis zwei Liter am Tag Pflicht. Bei schwerer körperlicher Betätigung können auch drei Liter und mehr getrunken werden. Empfehlenswert sind zimmerwarme Getränke.

Eiskaltes wie Heißes treibt Schweiß, da der Körper Kraft braucht, um die Flüssigkeit seiner eigenen Temperatur anzupassen. Wer ungern trinkt, sollte unbedingt für eine regelmäßige Erinnerung sorgen. Reicht das stets aufgefüllte Wasserglas auf dem Schreibtisch nicht aus, müssen Hilfen wie Klebezettel oder Erinnerungen per Handy oder Wecker her. Auch das Internet kann helfen. Beispiel: [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de). Übrigens: Die Flüssigkeitszufuhr sollte sich gleichmäßig auf den ganzen Tag verteilen – große Mengen nachzuholen bringt nichts. Eine Richtlinie lautet: Pro Stunde etwa zwei bis drei Gläser.

#### **Nährstoffe statt Kalorien**

Die besten nährstoffhaltigen Durstlöscher sind Mineralwasser mit Natrium, Kalium, Magnesium und Zink sowie Fruchtschorlen, besonders Apfelschorle. Alternativen sind lauwarme Tees (Früchte, Kräuter, besonders Pfefferminz, Rooibusch). Reine Fruchtsäfte und Softdrinks schlagen wegen der hohen Kalorienanzahl schnell auf die Figur. Für den Speiseplan gilt: Leichte Speisen wie Gemüse, Obst, fettarme Milchprodukte und gedünsteter Fisch sind leicht verdaulich. Das dankt auch der Kreislauf, zudem bekommt der Körper so genügend Vitalstoffe. Auf fettreiche und sehr würzige Speisen sollte im Hochsommer möglichst verzichtet werden. Bewährt haben sich dagegen Lebensmittel wie Gurke, zum Beispiel als Salat mit Joghurt, Tomaten und Wassermelone. Doris Hengesbach, Ernährungsberaterin und Fachfrau für Traditionelle Chinesische Medizin, sagt: „Diese Nahrungsmittel kühlen den Körper von innen.“

## **Frischetipps fürs Büro**

Klimaanlagen können angenehm sein. Betritt man allerdings verschwitzt einen stark klimatisierten Raum, drohen Kreislaufprobleme und Erkältung. Außen- und Innentemperatur sollten daher maximal um fünf Grad voneinander abweichen. Wichtig: Auch Räume mit Klimaanlagen regelmäßig durchlüften – idealerweise morgens, damit die von der Nacht kühle Luft hereinströmen kann. Rollos und Markisen halten tagsüber direkte Sonnenstrahlen ab. Ventilatoren dagegen sind keine idealen Bürogegnossen: Meist verursachen sie neben störenden Geräuschen einen steifen Hals. Wer es realisieren kann, legt die anspruchsvollsten Tätigkeiten in die frühen Morgenstunden. Körperlich schwere Arbeiten in der Mittagshitze sollten – wenn überhaupt – nur mit regelmäßigen Pausen verrichtet werden. Sollte es trotz aller Vorbeugemaßnahmen zu Schwizzattacken kommen, lindern kühle Wassergüsse über Handgelenke und Unterarme am Waschbecken. Auch kühle Fußbäder, zum Beispiel in einem Eimer, tun gut. Danach nicht abtrocknen – Verdunsten hält die Hauttemperatur länger niedrig.

## **Auch nach der Arbeit: mit Bedacht!**

Ist der Arbeitstag vorüber, locken Freibad, Baggersee und Co. Doch Vorsicht beim Abkühlen: Ein zu starker Kältereiz bei Überhitzung, auch beim Duschen, führt zu Gefäßverengung. Sehr gefährlich kann das bei den Herzkranzgefäßen werden, nicht nur bei Risikopatienten.

Übrigens – neben äußerer und innerer Temperaturbalance hat Gesundheitsvorsorge im Sommer noch einen anderen Aspekt: Wer sich draußen aufhält, sollte unbedingt auf ausreichenden Sonnenschutz achten. Dazu gehören Kopfbedeckung gegen Sonnenstich, UV-undurchlässige Kleidung und Sonnencreme gegen Sonnenbrand sowie Sonnenbrille mit UV-Filter gegen Augenschäden.

### **Für Rückfragen der Redaktion:**

**DIE BERGISCHE** Krankenkasse  
Tonia Sorrentino  
Heresbachstr. 29  
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146  
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: [tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de](mailto:tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de)

Zeichenzahl: 3.327 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich  
16. August 2010**