

Wie man sich an heißen Tagen am besten vor Gesundheitsbeschwerden schützt

Hitze Kopfschmerz im Sommer

(Frankfurt, 17. Juli 2007-hf) Sonnenschein steigert im Allgemeinen das körperliche und geistige Wohlbefinden, aber der Sommer hat für die Gesundheit auch Schattenseiten. Besonders heiße Tage mit Temperaturen von 30 Grad und mehr bergen Gesundheitsrisiken. So treten bei vielen Menschen verstärkt Kopfschmerzen und Migräne auf. Auch eine hohe Ozonbelastung in der Luft kann zu Beschwerden führen. Bei großer Hitze sind daher bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, um schmerzfrei durch den Alltag zu kommen.



Kopfschmerzen an heißen Tagen sind keine Seltenheit. Grund dafür kann ein Flüssigkeitsdefizit oder eine hohe Ozonbelastung sein. Rasche Hilfe bringt Aspirin® Plus C, denn durch die Darreichungsform als Brausetablette wird der Wirkstoff bereits im Wasser gelöst und gelangt schneller in die Blutbahn.

Wasser gegen den Schmerz

Kopfschmerzen an heißen Tagen sind keine Seltenheit. Grund dafür kann ein Flüssigkeitsdefizit oder eine hohe Ozonbelastung sein. Rasche Hilfe bringt Aspirin® Plus C, denn durch die Darreichungsform als Brausetablette wird der Wirkstoff bereits im Wasser gelöst und gelangt schneller in die Blutbahn.

Schmerzfrei durch den Sommer

An heißen Tagen sollte jeder auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, denn der Körper schwitzt jetzt mehr und scheidet

dadurch mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe aus. Ist der Wasserhaushalt im Körper zu gering, wird das Blut zähflüssig, die Fließgeschwindigkeit wird herabgesetzt. Das Gehirn wird folglich nicht ausreichend mit Sauerstoff und Glucose versorgt, wodurch es zu Schmerzen kommen kann. Die generell empfohlene Trinkmenge für Erwachsene von 1,5 bis 2 Litern sollte dann auf 3 bis 4 Liter gesteigert werden. Am besten eignen sich Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen sowie Früchte- und Kräutertees, die über den Tag verteilt getrunken werden. Bei dem ersten Auftreten von Kopfschmerzen empfiehlt es sich, einen halben bis einen Liter Flüssigkeit auf einmal zu sich zu nehmen. Bei akuten Kopfschmerzen bringt die Kombination aus Wasser und einem gut verträglichen Schmerzmittel doppelte Hilfe: Die Brausetablette Aspirin® Plus C löst sich im Wasser auf, wodurch der Wirkstoff schneller aufgenommen wird und wirken kann.

Vorsicht Ozon!

Ein weiterer Kopfschmerzauslöser ist Ozon, das in den Sommermonaten hohe Konzentrationen erreichen kann. Die Konzentration steigt dann während des Vormittags kontinuierlich an und reduziert sich erst in den Abendstunden. Beim Einatmen reizt das Ozon die Schleimhäute. Anzeichen für eine hohe Belastung sind brennende, tränende Augen sowie Nasenkribbeln, Reizhusten und Atembeschwerden. Viele Menschen reagieren außerdem mit Kopfschmerzen. Der kritische Wert liegt bei 180 Mikrogramm/Kubikmeter, ab dem Experten von Ausdauer-Sportarten und ungewöhnlichen Belastungen abraten.