

Tipps zum Abkühlen

An heißen Tagen sollte man sich **BESONDERS SCHÜTZEN**

HANNOVER. Hitze gilt als das größte durch den Klimawandel verursachte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Wie man sich bei Sonne und Hitze schützen kann und was bei ersten Warnsignalen für einen Hitzschlag oder Flüssigkeitsmangel zu tun ist, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

**IMMER AUSREICHEND
TRINKEN**

Bei hochsommerlichen Temperaturen sollten Verbraucherinnen und Verbraucher während der heißesten Tageszeit auf körperliche Aktivitäten verzichten und regelmäßig sowie ausreichend trinken.

Das entspricht über den Tag verteilt etwa zwei Litern, bei körperlicher Anstrengung auch mehr. Geeignet sind zum Beispiel Mineralwasser, kühler Tee und verdünnte Säfte. Wer stark schwitzt, kann neben Mineralwasser auch zu isotonischen Getränken greifen. Generell sollten die Getränke nicht eiskalt sein.

Eine ausreichende Trinkmenge ist vor allem für hitzegefährdete Menschen wichtig. Hierzu gehören Seniorinnen und Senioren, Patientinnen und Patienten mit chronischen Vorerkrankungen oder akuten Infektionen, Säuglinge und Kleinkinder sowie bestimmte Berufsgruppen wie Dachdecker und Gärtner.

Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge mit ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem behandelnden Arzt besprechen. Beim Essen sind leichte Speisen wie Obst, Gemüse, Suppen und Salate die beste Wahl. Fettige und schwere Speisen sollten vermieden werden.



SONNENSCHUTZ UND ABKÜHLUNG

An heißen Tagen sollte weite, leichte Kleidung getragen werden, damit die Luft am Körper zirkulieren kann, sofern man nicht der Sonne ausgesetzt ist. Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht besser. Auch eine Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor ist wichtig. Zudem ist es empfehlenswert, im Freien eine Kopfbedeckung zu tragen. Um den Körper abzukühlen, eignen sich Fußbäder, lauwarme Duschen sowie Thermalwassersprays. Die Handgelenke sollten von Zeit zu Zeit ebenfalls gekühlt werden. Für Arme, Beine, Gesicht und Nacken eignen sich zur regelmäßigen Kühlung feuchte Tücher oder eine Sprühflasche mit Wasser. Hilfsmittel wie ein Fächer verschaffen weitere Linderung.

AUF MITMENSCHEN ACHTEN

Um die Temperatur und Luftqualität in der Wohnung erträglich zu halten, sollte frühmor-

Wichtig: Auf ausreichenden Sonnenschutz achten. Symbolfoto: Anna Tarazevich / Pexels

oder einer Dehydrierung sein. Betroffene sollten einen kühlen Ort aufsuchen, Ruhe bewahren und Hilfe holen oder von vornherein dorthin begleitet werden. Manche Städte weisen auf Hitzeschutzplänen klimatisierte Orte aus. Die Personen sollten zudem ausreichend trinken und kühle Umschläge anwenden. Bei den folgenden Symptomen ist der Notruf zu wählen: wiederholtes, heftiges Erbrechen, starke Kopfschmerzen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinsentzündung, Bewusstlosigkeit, Kreislaufschock, Krampfanfall oder eine Körpertemperatur von mehr als 39 Grad Celsius.

ACHTUNG BEI MEDIKAMENTEN

Wer Medikamente einnimmt, sollte bei Hitze besonders aufmerksam sein. Zum Beispiel wird die Haut bei hohen Temperaturen stärker durchblutet, sodass arzneimittelhaltige Pflaster mehr Wirkstoffe an die Haut abgeben können. Entwässernde Arzneimittel können Elektrolytstörungen begünstigen. Einige Arzneimittel wie Antidepressiva, aber auch Antiepileptika unterdrücken das Schwitzen und eskalieren zu Blutdruckkrisen kommen. Bestimmte Arzneimittel, zum Beispiel manche Antibiotika, können die Haut empfindlicher für UV-Strahlung machen. Und einige Medikamente wie Mittel gegen Parkinson können das natürliche Durstgefühl verringern.

MIX
Markt

Angebote gültig ab Montag 07.07. bis Samstag 12.07.2025*

Schweinennacken ohne Knochen
1 kg

7.29

Schweineschulter wie
gewachsen 1 kg

4.29

Schweine-Bauch wie gewachsen
1 kg

4.99

Schweineoberschale
1 kg

7.99

Marinierte Schälrippen
vom Schwein 1 kg

4.99

Marinierte Holzfallersteaks
aus der Schweine-Schulter 1 kg

4.79

Marinierter Schaschlik vom
Schweinennacken 1 kg

7.99

Schweinennacken mariniert ohne
Knochen in Scheiben 1 kg

7.99

Frischer Lachs 1 kg,
Fanggebiet: laut Auszeichnung

11.-

Frischer Wels 1 kg,
Fanggebiet: laut Auszeichnung

6.99

Frische Garnelen 1 kg,
Fanggebiet: laut Auszeichnung

12.-

Frische Flunder 1 kg,
Fanggebiet: laut Auszeichnung

3.99

Einlegegurken 1 kg,
Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung

1.79

„Sweet Pink“
Tomaten 1 kg,
Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung

1.79

Akazienhonig mit
Wabenstück
500 g Gl.,
1 kg = 12,98

6.49

0.89

Wassermelonen 1 kg,
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

1.79

Osbekische Honigmelonen 1 kg,
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

Blütenhonig
450 g Gl.,
1 kg = 8,87

3.99

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt Hannover
Inhaber: Dmitri Kuschlyu
Schieberholzstr. 128
30655 Hannover

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

Gesundheit

ANZEIGE

Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabinestoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabinestoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD



Müde und beanspruchte Muskeln?
Viele vertrauen dabei auf Rubaxx
Cannabis CBD Gel.

einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte *sativa* L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards mit neuester Technologie hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicher-ten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an-

für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis
CBD Gel
(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

Das CBD Gel von RubaXX



RubaXX®