

# Verhalten bei Hitze, großer Sonneneinstrahlung und Insektenstichen

Die Familienbildungsstätte und der [Biochemisch-Homöopathische Gesundheitsverein e.V. Oelde](#) hatten kürzlich in Kooperation die Heilpraktikerin Martina Gutzeit aus Ahlen zu einem interessanten Vortrag zu dem Thema: „Insekten - Sonnenschutz aus der Natur“, eingeladen.



Sandra Senger, pädagogische Mitarbeiterin der Familienbildungsstätte, Martina Gutzeit, HP und Referentin aus Ahlen und Theo Bröcker, 1. Vorsitzender des Biochemisch-Homöopathischen Gesundheitsvereins e.V.Oelde, freuen sich auf Informationen, wie man sich bei großer Hitze verhalten und schützen kann.

Der letzte Sommer sei sehr heiß gewesen. Der Körper brauche normaler Weise mehrere Tage, um sich an die Hitze zu gewöhnen. Auch sei der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen sehr hoch, da durch Schweißbildung die Körpertemperatur konstant gehalten werde. Deshalb sei es äußerst wichtig, genügend zu trinken und Hunger nicht mit Durst zu verwechseln. Mit Alkohol solle man vorsichtig sein und die vielen zuckerhaltigen Getränke, die auf dem Markt angeboten würden, belasteten den Stoffwechsel sehr. Müdigkeit und Kopfschmerzen könnten auf Flüssigkeitsmangel hinweisen. Bei Kreislaufschwäche sei es wichtig, sich hinzulegen und die Beine hoch zu lagern und Wasser zu trinken. Nach einiger Zeit könne man langsam wieder aufstehen.

Kühle, feuchte Stirnkompressen mit Obstessig sorgten wieder für einen klaren Verstand. Auch sei bei Hitze durch Zugluft und Klimaanlage die Gefahr einer lästigen Erkältung gegeben. Leichte Kost, wie Obst und Gemüse mit vielen Ballaststoffen sorgten für eine gute Verdauung und es gelte der Satz: „Du bist, was Du isst“. Für einen gesunden Darm und ein starkes Immunsystem seien probiotische Lebensmittel empfehlenswert, die viele unterschiedliche Bakterien enthalten und den Darm bei seiner Verdauungsarbeit helfen. Bei Hitzeerschöpfung oder Hitzschlag sei es unbedingt wichtig, den Schatten oder kühle, abgedunkelte Räume aufzusuchen oder auch notfalls den Arzt zu rufen.

Gute, hochwirksame Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor gäbe es für die unterschiedlichen Hauttypen. So würden unerwünschten Nebenwirkungen des Sonnenbrandes, die Entstehung von Hautkrebs und Hautalterung vorgebeugt. Es gelte auch, vor allem die Augen durch eine gute Sonnenbrille oder Kopfbedeckung vor der Helligkeit und den UV-Strahlen zu schützen. Die Haut speichere alle Sonnenbrände und bei Veränderungen solle man sofort den Arzt aufsuchen.

Gegen Insektenstiche gäbe es gute Mittel aus der Homöopathie, die man sofort anwenden könne, damit die Reaktion des Stiches nicht so große Ausmaße annehme und die Selbstheilungskräfte angeregt würden.

***Es berichtete für Sie Frau Ute Rastrup.***