

## Prävention im Sommer

06.06.2011, 11:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.*  
Presseagentur: *ARTmedia Public Relations*

---



Bewegung, Ernährung, Sonnenschutz und richtige Erholung: Was Sie in den Sommermonaten wissen sollten

Der Sommer ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres: Voller Vorfreude fiebert man bereits Wochen vorher dem Urlaub entgegen und plant allerlei Unternehmungen, Grillabende mit Freunden und ausgiebige Aufenthalte im Freien.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V., (GSAAM), deren Konzept auf den sieben Säulen der Präventions- und Anti-Aging-Medizin beruht, rät aber auch, die Risikofaktoren der Sommermonate zu beachten: Denn der Körper wird aufgrund von Hitze bis zu 40 Prozent mehr beansprucht wird. Um Schwindel und flaes Magengefühl zu verhindern, was durch den Aufwand des Körpers zur eigenen Wärmeregulierung entstehen kann, sollte man daher darauf achten, auch seinen Lebensstil den Gegebenheiten anzupassen.

### Bewegung

Sportbegeisterte sollten ihrem Hobby in dieser Zeit mit Vorsicht nachgehen: Aufgrund des schnellen Flüssigkeitsverlustes kann es bei heißen Temperaturen zu einer Dehydrierung kommen. Empfohlene leichte Ausdauersportarten, wie z.B. Fahrradfahren, sollten auf die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Dadurch kann man übermäßigen Smog, der sich bei Hitze besonders bemerkbar macht und zu Reizungen der Schleimhäute führen kann, umgehen. Da es gerade bei sportlichen Aktivitäten im Sommer zu starkem Schwitzen kommen kann, sollte man darauf achten, einen Mangel an Kalium und Magnesium verhindern, da es zu einem Verlust dieser Mineralien kommt. Eine vorbeugende Zufuhr an Kalium und Magnesium ist wichtig, um die Belastungsfähigkeit der Muskulatur sowie die Konzentrations- und Energieleistung beizubehalten. Andernfalls kann es häufig zu Problemen des Herz-Kreislauf-Systems, Störungen des Energiestoffwechsels, verminderte Stressresistenz und Wadenkrämpfen kommen. Vorbeugend kann ein entsprechendes Präparat zur Supplementierung hilfreich sein.

### Ernährung

Generell sollte im Sommer die Flüssigkeitszufuhr gesteigert werden, da der Flüssigkeitsverlust im Sommer besonders hoch ist. Zimmerwarme Frucht- und Gemüsesäfte, wie Tomaten- und Bananensaft sind empfehlenswerte Getränke, im Gegensatz zu koffeinhaltigen und alkoholischen Getränken. Diese belasten den Körper zusätzlich und sollten besser auf die kühlen Abendstunden verlegt werden sollten. Ein niedriger Alkoholgehalt ist empfehlenswert, z.B. Weinschorle oder Radler.

Des Weiteren sollte man zu dieser Jahreszeit lieber kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Am besten eignen sich hierfür Salate, Obst, magere Fisch- und Fleischsorten und leichte Kohlehydrate wie Reis und Pasta. Mithilfe dieser Nahrungsmittel benötigt der Körper weniger Aufwand zur Verwertung, was eine positive Wärmeregulierung zur Folge hat.

## Sonnenschutz

Sommerzeit ist Sonnenzeit, darum sollte man auf den Sonnenschutz besonders viel Wert legen: Sonnenbäder sollten aufgrund der hohen Sonnenbrandgefahr in der Mittagshitze lieber auf den frühen Morgen bzw. Spätnachmittag verlegt und eine Zeit von 30 Minuten nicht überschritten werden. Kinder sollten nicht unbedeckt in die Sonne. Am besten geeignet für alle Altersgruppen sind schattige Plätze, da dort die UV- Belastung um 50 Prozent reduziert ist. Befindet man sich an einer Badestelle, kann man dies zur sofortigen Abkühlung nutzen, indem man sich für ein paar Minuten fußtief ins Wasser stellt. Somit werden gleichzeitig von der Hitze geschwollene Gelenke gekühlt und ein eventueller Venenstau verhindert. Im Büro hingegen verhelfen kühle Gels mit z.B. Roskastanienextrakt oder eine kühle Flasche, die man über die am Beine rollt, zu schneller Linderung. Bei jeder Gelegenheit sollte man die Beine am besten hoch lagern, wofür der Sommerurlaub die beste Gelegenheit bietet.

## Mentale Balance

Untersuchungen haben ergeben, dass die Urlaubszeit rund 3 Wochen betragen sollte, weil sich allein die physische Erholungsphase erst nach 10- 11 Tagen einstellt. Da dies nicht immer möglich ist, kann natürlich auch eine kürzere Zeitspanne den gewünschten Effekt der Erholung erzielen. Voraussetzung: Man nutzt die Zeit richtig! In erster Linie geht es darum, einen guten Kontrast zum beruflichen Alltag zu schaffen. Für den Einen mag dies ein spannender Abenteuerurlaub sein, für den Anderen ein erholsamer Wellnessaufenthalt oder eine Kulturreise. Wichtig ist in jedem Fall, regelmäßige Bewegung einzubauen, z.B. mit einem täglichen Spaziergang von 20- 30 Minuten. Schon allein diese leichte Aktivität sorgt für einen gesteigerten Stressabbau und setzt Glückshormone frei. Um den Erholungseffekt auch zum Ende der frei verfügbaren Zeit und darüber hinaus beizubehalten, ist es ratsam, 1-2 Tage zu Hause einzuplanen. Das schafft eine Akklimatisierung und die Aufgaben des Alltags können nach und nach und in aller Ruhe wieder angegangen werden.

## Portrait

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.:

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organengesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/543799/Praevention-im-Sommer.html>