

Plötzlicher Temperaturanstieg – Was Sie jetzt beachten sollten

Wenn es von einem Tag auf den anderen deutlich wärmer wird (z. B. von 4–9 °C auf etwa 15-20 °C), muss sich Ihr Körper umstellen. Das kann Kreislauf und Wohlbefinden beeinflussen. Mit diesen einfachen Tipps kommen Sie gut durch den Temperaturwechsel:

Kleidung anpassen

- Ziehen Sie sich im „Zwiebellook“ an (mehrere dünne Schichten statt einer dicken).
- Morgens ist es oft noch kühl – nehmen Sie lieber eine Jacke oder Weste mit.
- Ggf. Kleidung reduzieren, wenn Ihnen warm wird.
- Achten Sie auf bequeme, atmungsaktive Stoffe.

Ausreichend trinken

- Trinken Sie regelmäßig – auch wenn Sie keinen großen Durst haben. Ideal sind kleine Mengen über den Tag verteilt.
- Geeignet sind Wasser oder ungesüßter Tee.
- Stellen Sie sich Getränke sichtbar bereit.
- Ziel: etwa 1,5 Liter täglich (wenn Ihr Arzt nichts anderes empfiehlt).

Auf den Kreislauf achten

- Stehen Sie morgens langsam auf – erst setzen, Füße bewegen, dann aufstehen.
- Bei Schwindel sofort hinsetzen.
- Fühlen Sie sich ungewöhnlich schwach oder benommen, informieren Sie eine vertraute Person oder Ihren Arzt.

Wohnung anpassen

- Lüften Sie morgens oder abends gründlich.
- Nicht überheizen. Drehen Sie die Heizung etwas herunter, wenn es wärmer wird.
- Vermeiden Sie Zugluft.

In Bewegung bleiben – aber maßvoll

- Leichte Gymnastik oder ein kleiner Spaziergang sind gut für den Kreislauf.
- Überanstrengen Sie sich nicht (besonders bei ungewohnter Wärme).
- Ausreichend Pausen einlegen.
- Geeignete Tageszeit wählen (Temperatur beachten).

Wann Sie aufmerksam sein sollten

Bitte holen Sie Hilfe, wenn:

- starker Schwindel auftritt
- Herzrasen oder Atemnot entsteht
- Sie sich ungewöhnlich verwirrt oder sehr schwach fühlen

Wichtig: Ihr Körper braucht ein bis drei Tage, um sich an die neue Temperatur zu gewöhnen. Geben Sie sich Zeit und achten Sie gut auf sich.