



DEUTSCHER

HAUSÄRZTEVERBAND

Landesverband Niedersachsen e.V.

Presse-Information

„Reichlich Wasser trinken – auch während des Unterrichts“

Hausärzteverband Niedersachsen gibt Tipps für den Schulstart nach den Sommerferien

Hannover, 7. August 2018. Die derzeit hohen Temperaturen machen auch Kindern und Jugendlichen gesundheitlich zu schaffen – Abkühlung im Freibad und im See hin oder her.

„Wir Hausärzte beobachten momentan bei unseren jungen Patienten sehr oft Schwindelattacken und Kopfschmerzen, teilweise klagen die Kinder und Jugendlichen sogar über Sehstörungen und recht häufig über Kreislaufprobleme“, sagt Dr. Matthias Berndt, Vorsitzender des Deutschen Hausärzteverbandes – Landesverband Niedersachsen. Wenn es nun wieder zurück an die Schulbank geht, befürchtet er zudem Konzentrationsstörungen, verursacht durch aufgeheizte Klassenräume.

Daher rät Niedersachsens Hausärzte-Chef den Schülerinnen und Schülern zum Schulstart: „Reichlich Wasser trinken – aber keinesfalls eiskalt. Dies könnte Magenprobleme verursachen. Und in den Pausen auf leichte Mahlzeiten setzen. Zum Beispiel Obst wie Äpfel oder Bananen.“, sagt der Allgemeinmediziner aus Hannover. Und deswegen sollte es den Kindern auch während des Unterrichts erlaubt sein, Wasser oder dergleichen zu trinken.

Auch eine Hilfe bei der Hitze: Ein Handtuch unter kaltes Wasser halten, auswringen und dann in den Nacken legen. „Das ist eine super Erfrischung und hilft bei diesen Temperaturen sehr gut“, meint Dr. Berndt.

Generell gilt – ob Schule oder Zuhause: Morgens in der Früh gut durchlüften, Vorhänge zuziehen und Jalousien schließen. „Bei Bedarf können Fenster auch mit Silberfolie oder alten Bettlaken zusätzlich geschützt werden“, sagt der Hausarzt.

„Und manchmal hilft ja auch ein ‚Hitzefrei‘“, meint Matthias Berndt im Interesse der Schulkinder.