

❖ Baden gehen?

Als Transplantiertes darf man nach 6 Monaten natürlich wieder Baden gehen, vorausgesetzt man hat keine offenen Wunden.

Meer und Badeseen sind dabei wegen der geringeren Keimbelastung einem Pool vorzuziehen.

Sollte es doch der Pool werden, tragen sie unbedingt Badelatschen und duschen sie im Anschluß gründlich.

Sport wie Schwimmen ist bei Hitze anstrengender, bedenken sie das wenn sie weiter raus schwimmen.

Und vergessen sie im Anschluß nicht den Sonnenschutz aufzufrischen.

❖ Grillen nach TX

Auch als Transplantiertes muss man auf dieses Vergnügen nicht verzichten. Einiges gibt es vor allem im ersten Jahr zu beachten:

- ❖ Essen sie nur Durchgegartes
- ❖ Verzichten sie auf Produkte aus Rohmilch oder mit rohen Eiern
- ❖ Wählen sie leichte Kost, -das schont den Körper und macht die Hitze erträglicher.

Genießen sie die schönste Zeit des Jahres!

Bei weiteren Fragen wenden sie sich gerne an uns oder die TX-Ambulanz. Ihre IOP e.V.



IOP e.V.
0 30.76 40 45 93
www.transplantiert.info
www.wiederleben-ausstellung.de

DEN SOMMER GENIEßEN

TIPPS FÜR HEIßES WETTER



❖ Wenn die Hitze zum Problem wird

Besonders nach einer Transplantation reagiert der Körper sensibel auf Hitze.

Der Blutdruck sinkt, da sich die Blutgefäße bei hohen Temperaturen weiten, um besser die Wärme abgeben zu können.

Das selbe passiert, wenn man zu wenig trinkt.

Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel sind die Folgen, im schlimmsten Fall kann es zu einem Hitzschlag kommen.

Wir verraten Ihnen, wie sie die sommerliche Hitze gut überstehen.

❖ Körper kühlen

Die wichtigste Botschaft lautet: **trinken, trinken, trinken**. Wasser ist das beste Mittel, um den Körper während einer Hitzewelle zu unterstützen.

3 bis 5 Liter dürfen es gerne sein.

Am besten trinken sie Wasser, Saftschorlen und alkoholfreie Getränke.

Alkohol weitet die Blutgefäße und verschlimmert Hitzebeschwerden.



❖ Sonnenschutz

Transplantierte haben infolge des geschwächten Immunsystems ein 250-mal höheres Hautkrebsrisiko als Nicht-Transplantierte.

Schützen sie ihre Haut mit einem hochwertigen **Sonnenschutz Faktor 30 bis 50**.

Vermeiden sie Sonnenbäder, vor allem in der Mittagszeit von 11-15 Uhr.

Tragen sie Sonnenschutzkleidung, wie einen Hut, langärmliges Hemd oder lange Hose, am besten mit LSF.

Setzen sie sich nicht in die Sonne, genießen sie statt dessen ein erfrischendes Getränk an einem schattiges Plätzchen