



## Hitzschlag

"Wann wird's mal wieder richtig Sommer?" fragen viele Deutsche, sobald am Himmel ein paar Wolken aufziehen. Doch auch blauer Himmel und Sonne pur machen die meisten nicht glücklich: "Unerträglich heiß" lautet das Urteil an den warmen Sommertagen. Tatsächlich belasten hohe Außentemperaturen den Körper erheblich. Gerade für Menschen, die keine Hitze gewohnt sind, kann die plötzliche Wärme ein Gesundheitsrisiko darstellen.

Hitzeschäden treten vor allem auf bei:

- hoher Umgebungstemperatur und Luftfeuchtigkeit sowie geringer Luftbewegung
- Überanstrengungen
- Ungeeigneter Bekleidung
- älteren Menschen, Menschen mit Übergewicht, Kindern und Personen mit verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit
- Einnahme bestimmter Medikamente, welche Einfluss auf die Thermoregulation haben wie zum Beispiel Schilddrüsenhormonpräparate oder trizyklische Antidepressiva
- Erkrankungen wie Angina Pectoris, Hypertonie oder Störungen der Schweißsekretion

Wird es draußen sehr warm, sind besonders kleine Kinder, Senioren sowie Personen mit Durchblutungsbeschwerden und Übergewichtige gefährdet. Alte Menschen fühlen oft keinen Durst und wenn es draußen heiß ist, fehlt der Appetit. Um Austrocknung und Mangelernährung zu vermeiden, sollten Senioren täglich mindestens zwei Liter natriumreiches Mineralwasser trinken. Fünf kleinere Mahlzeiten, über den Tag verteilt, schonen den Kreislauf.

Während der Mittagshitze sollten Kinder grundsätzlich im Schatten bleiben. Da Säuglinge nicht ausreichend schwitzen können, benötigen sie besonderen Schutz vor zu viel Wärme. Sie sollten sich auf keinen Fall in der Sonne aufhalten und wenn doch, dann immer nur kurz und mit entsprechender Schutzkleidung (langärmeliges T-Shirt, Sonnenhut).

### Folgen von Hitze

Die Mechanismen zur Regulierung der Körpertemperatur (Thermoregulation) werden bei großer Hitze schlichtweg überfordert und es kann zu Hitzeschäden kommen wie:

- Hitzekollaps
- Hitzekrämpfe
- Hitzeerschöpfung
- Hitzschlag
- Sonnenstich

Um für Abkühlung zu sorgen, stellt der Körper die Blutgefäße der Haut weit. Folglich sinkt der Blutdruck, der Kreislauf wird geschwächt. Zusätzlich reagiert der Körper mit vermehrter Schweißbildung auf die Hitze. Vermehrtes Schwitzen führt zu einem erheblich erhöhten Bedarf an Flüssigkeit, Mineralstoffen und Spurenelementen. Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen können die Folge sein. Typische Symptome der Hitzeerschöpfung sind beispielsweise absackender Blutdruck und starkes

Schwitzen, der Betroffene wird erst rot und dann grau im Gesicht und spürt starkes Herzklopfen. Beim Hitzeschlag schafft der Organismus es nicht mehr, sich über Verdunstung des Schweißes ausreichend abzukühlen. Die Körpertemperatur steigt auf über 40 °C, die Haut wird rot und fühlt sich heiß an. Unter Umständen ist der Betroffene nicht mehr richtig ansprechbar oder wird sogar bewusstlos. Spätestens dann muss ein Notarzt gerufen werden! Weiterhin sollte die Person an einen kühlen Ort gebracht werden, etwas trinken und mithilfe kühler Umschläge oder durch Bespritzen mit kaltem Wasser abgekühlt werden.

## Tipps gegen Hitze

- **Trinken:** Viel und regelmäßig trinken! Das gilt besonders für Kinder, da ihr Körper verhältnismäßig mehr Flüssigkeit benötigt als der eines Erwachsenen. Bei hohen Außentemperaturen sind zwei Liter Flüssigkeitszufuhr täglich für Erwachsene absolutes Mindestmaß; besser sollten drei bis vier Liter getrunken werden, bei körperlichen Anstrengungen noch mehr. Am besten geeignet sind Wasser, Saftschorlen und Kräuter- oder Früchtetees. Auf Alkohol, Kaffee und stark Zuckerhaltiges sollte man bei hohen Außentemperaturen ebenso verzichten wie auf zu kalte Getränke.
- **Ernährung:** Um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten, sollte leicht Verdauliches auf dem Speiseplan stehen: Viel Obst, Salate und frisches Gemüse versorgen mit Vitaminen, Mineralien und Flüssigkeit. Essen Sie viele Kohlenhydrate und wenig fettige Speisen.
- **Sport:** Vermeiden Sie starke körperliche Anstrengungen während der starken Hitze und treiben Sie Sport nur früh morgens oder in den kühleren Abendstunden.
- **Kleidung:** Mit luftiger, atmungsaktiver Kleidung aus Baumwolle oder Mikrofasern beugen Sie einem Hitzestau vor. Verschwitzte Kleidung sollte möglichst rasch gegen trockene ausgetauscht werden.
- **Wohnen:** Versuchen Sie, ihre Wohnung so kühl wie möglich zu halten: Lüften Sie gut in den kühleren Morgenstunden und abends. Tagsüber sollten Sie die Räume abdunkeln.
- **Sonnenschutz:** Schützen Sie sich mit Schutzcremes und heller, gut bedeckender Kleidung und Hüten vor übermäßiger Sonneneinstrahlung.
- **Im Auto:** Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, sollten Sie vorsichtig fahren, denn die Hitze beeinflusst die Reaktionsgeschwindigkeit negativ. Stellen Sie Ihre Klimaanlage nicht zu hoch ein, sonst riskieren Sie eine Erkältung und beim Aussteigen stehen Sie vor einer "Hitzewand".
- **Schlafen:** Sie finden vor Hitze keinen Schlaf? Decken Sie sich doch einfach nur mit einem Laken zu. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie keinen Durchzug in Ihren vier Wänden haben, sonst erkälten Sie sich. Eine Siesta am Nachmittag kann den fehlenden Nachtschlaf eventuell ausgleichen.
- **Reisen:** Denken Sie vor einer Reise in den Süden an die richtige Vorbereitung: Reisedauer, geplante Aktivitäten und die Transportmittel sollten mit dem persönlichen Gesundheitszustand abgeglichen werden. Körperliche Aktivitäten müssen dem individuellen Fitnessgrad angepasst werden.

Droht der Kreislauf doch einmal schlapp zu machen, hilft kaltes Wasser an den Handgelenken oder Eintauchen der Unterarme in kaltes Wasser. Auch ein kaltes Fußbad kann helfen. Bei übermäßigem Schwitzen kann der Verlust von Salz eventuell mithilfe einer Bouillon ausgeglichen werden. Gehen Sie doch mal ins Freibad oder an einen Badesee. Dort kann man sich entspannen und sich abkühlen. Halten Sie sich aber lieber im Schatten auf.

## Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Gesundheitsamt  
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5  
61352 Bad Homburg  
Tel. : 06172/999-5800, -5870