

«Wenn es richtig heiss ist

Mit dem Sommer kommt die Hitze. Was kann man tun, um sich bei hohen Temperaturen zu schützen und was hilft, wenn der Kreislauf trotzdem schlapp macht? Ein erfahrener Arzt gibt Tipps zum Abkühlen und erklärt, was im Notfall zu tun ist.

Sprechstunde: Bei welchen Temperaturen wird die sommerliche Hitze für den Körper belastend?

Hansjörg Lang: Ab 32 Grad Celsius im Schatten spricht man in der Medizin von Hitze. Belastend sind sowohl die direkte Sonneneinstrahlung als auch die hohen Temperaturen. Die Folge kann ein Kreislaufkollaps sein.

Was sind die ersten Anzeichen eines Kreislaufkollapses?

Man fühlt sich extrem müde, es wird einem schwindelig und schwarz vor Augen. Das sind deutliche Hinweise, dass der Körper durch das Schwitzen zuviel Wasser und Salz verloren hat. Gesunde, sportliche Personen mit einem leistungsfähigen Kreislauf vertragen Hitze im Allgemeinen problemlos. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, die in der Regel sehr wenig trinken.

Wie behandelt man den Kollaps?

Der Patient wird in Schocklage gebracht, also auf den Rücken mit hochgelagerten Beinen. Ist er bei Bewusstsein, kann eine Bouillon helfen, bei Bewusstlosigkeit verabreicht der Arzt eine Infusion mit Kochsalzlösung.

Wie kann man vorbeugen?

Man sollte dem Körper bei Hitze viel Flüssigkeit zuführen, aber nicht nur Wasser. Sonst wird zusätzlich zum Schwitzen noch mehr Salz ausgeschwemmt, das der Körper benötigt. Es ist empfehlenswert, auch einmal eine Bouillon zu trinken oder salziges Gebäck zu essen, um das verlorene Salz zu ersetzen.

Welche weiteren gesundheitlichen Risiken bestehen bei Hitze?

Hier muss man unterscheiden. Es gibt Risiken, die durch die hohen Temperatu-

ren bedingt sind wie Kreislaufkollaps oder Hitzschlag und solche, die durch starke Sonneneinstrahlung entstehen wie der Sonnenstich. Auch das Melanom, ein bösartiger Hautkrebs, ist ein grosses Risiko bei häufigem Sonnenbaden. Vor allem bei Jugendlichen steigt die Hautkrebsrate.

Wie macht sich ein Sonnenstich bemerkbar?

Mit starken Kopfschmerzen. Es wird einem übel und schwindlig, man muss erbrechen.

Die Ursache sind kleine Blutungen in den Hirnhäuten, die sich wie eine Hirnhautentzündung äussern. Die Blutungen können lebensbedrohlich sein. Daher ist es besonders wichtig, bei starker Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung zu tragen. Kinder und hellhäutige blonde Personen sind besonders gefährdet.

Was ist bei Hitze sonst noch zu beachten?

Ist die Hitze sehr feucht und ist es windstill, reicht allenfalls das Schwitzen allein nicht aus, um den Körper genügend abzukühlen. Dies kann zu einem Hitzschlag führen.

Dann steigt die Körpertemperatur an, der Puls ist beschleunigt, das Herz rast, die Blutgefässe sind erweitert, was sich am roten Kopf der betroffenen Person erkennen lässt. Unbehandelt kann ein Hitzschlag tödlich sein.

Wie kann man in dieser Situation Erste Hilfe leisten?

Das Wichtigste ist, den Körper mit kaltem Wasser zu kühlen und die Kleider zu öffnen oder auszuziehen. Mit dem Zufächern von Luft wird auf der



Haut zusätzlich Verdunstungskälte erzeugt. Man sollte die Person in den Schatten legen und ärztliche Hilfe holen. Ist sie bewusstlos, muss sofort die Ambulanz verständigt werden.

Sollte man besser kalte oder warme Getränke zu sich nehmen?

Bei Hitze ideal sind eisgekühlte Getränke. Dadurch kann der Körper Wärme abgeben. Doch viele Menschen vertragen kalte Getränke nicht und bekommen Magenkrämpfe. Die Behauptung, kalte Getränke würden Niere und Blase

st, sollte man kalt essen»

schaden, ist Unsinn. Die Getränke werden im Magen auf Körpertemperatur erwärmt und haben zu Niere und Blase keinen Kontakt. Wer empfindlich ist, soll die Getränke leicht temperieren.

leichte Kost wie Obst und Salat. Schwere, fettige und eiweissreiche Speisen sind ungeeignet, denn der Körper produziert beim Verdauen Hitze, die den Kreislauf zusätzlich belastet.

Wie überstehen ältere oder kranke Menschen die hohen Temperaturen möglichst gut ?

Für sie ist es besonders wohlthuend, wenn man die Haut an Armen, Beinen, Oberkörper ab und zu mit einem feuchten Tuch benetzt. Auch hier hilft zusätzliche Abkühlung mit einem Ventilator. Dadurch wird die Verdunstungskälte verstärkt.

Wegen einer Erkältung braucht man sich keine Sorgen zu machen. Es ist ja kein Durchzug, sondern die Luft zirkuliert im Raum.

Haben Sie weitere Tipps für die Hundstage?

Möglichst leichte und lockere Kleidung tragen, im Schatten bleiben und mit einem Fächer oder Ventilator Wind erzeugen. Man kann auch mal kalte Tücher auf die Haut legen. So wird dem Körper Wärme entzogen. Es ist das gleiche Prinzip wie die Essig-Wadenwickel bei Fieber. Am besten aber ist ein Sprung ins kalte Wasser, natürlich nicht, ohne den Körper vorher benetzt zu haben, damit er auf die Kälte vorbereitet ist. Wenn es richtig heiss ist, sollte man kalt essen,

Wie sieht es mit Sport aus? Ist es überhaupt gesund, bei Hitze zu trainieren?

Es ist bekannt, dass auch durchtrainierte Sportler bei Hitze kollabieren können. Entscheidend ist im Sommer die Tageszeit. Vernünftigerweise geht man dann am frühen Morgen Joggen oder Velofahren und nicht in der Mittagshitze. Auch die Abendstunden eignen sich gut für sportliche Aktivitäten.

Was raten Sie Eltern mit kleinen Kindern?

Sie sollten darauf achten, dass die Kinder leichte Kleidung und draussen immer

einen Sonnenhut tragen. Weiter ist wichtig, dass Kinder genügend trinken und Zugang zu kaltem Wasser haben. So können sie sich beim Spielen zwischendurch immer wieder abkühlen. Kinder sollten sich vorwiegend im Schatten aufhalten und die Mittagshitze meiden.

Was sollte bei Klimaanlage in Fahrzeugen und Räumen beachtet werden? Bei sommerlicher Hitze werden sie ja häufig stark aufgedreht.

Diese grossen Temperaturschwankungen sind ungünstig. Man wechselt von hohen Aussentemperaturen in eine unterkühlte Atmosphäre und beginnt zu frösteln. Das heisst, die schweissnasse Haut produziert Verdunstungskälte in einer Umgebung, wo es das nicht braucht. Man friert. Dann geht man wieder hinaus in die Hitze und schwitzt erneut. Bei Aussentemperaturen um die 30 Grad sollte die Klimaanlage deshalb nicht tiefer als 22 oder 23 Grad eingestellt werden.

Herr Lang, vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Sabine Schritt.



Dr. med. Hansjörg Lang ist Hausarzt und führt eine Praxis in Eschenz (TG).