



Ausreichend trinken Trinken ist wichtig, um den Flüssigkeitsverlust durchs Schwitzen auszugleichen. Wer 2 bis 3 Liter über den Tag verteilt trinkt, hilft seinem Körper ungemein. Am besten sind Wasser, ungesüßte Tees und selbstgemischte Fruchtsaftchorlen.



Leichte Mahlzeiten Gerichte mit Obst, gedünstetem Joghurt sind für den Körper leichter zu verdauen helfen dabei, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

HITZE

GUT DURCH DEN SOMMER

Heiße Tage werden in Deutschland immer häufiger. Was Sonnenanbeter und Wasserratten freut, kann schnell zu einem gesundheitlichen Risiko werden. Diese Tipps bieten Hilfe.

Deutschland wird künftig mehr heiße Tage und auch häufiger tropische Nächte erleben. Als tropisch gelten Nächte, wenn in ihnen die Temperatur nicht unter 20 Grad sinkt. Sommer wie 2022, in denen tagsüber an mehreren Orten die 40-Grad-Marke überschritten wurde, dürften laut Experten zunehmen – wenn nicht gar zur Regel werden.

So schön ausgiebige Sommertage mit vielen Sonnenstunden sind: Extrem hohe Lufttemperaturen sind nicht zu unterschätzen. Für manche Menschen sind sie nur anstrengend. Für andere bedeuten sie erhebliche gesundheitliche Belastungen. Besonders Senioren, kleine Kinder, Kranke und Menschen, die draußen arbeiten, können unter ihnen leiden. Umweltmediziner warnen und sehen Hitze als den Aspekt des Klimawandels, der die Gesundheit bereits jetzt stark beeinträchtigt. Dabei ist es vor

allem mehrtägige Hitze, die den Organismus belastet. Beim Versuch, die Kerntemperatur des Körpers bei 37 Grad zu halten, gerät das körpereigene Kühlsystem an seine Grenzen. Je heißer es wird, umso mehr Energie muss der Körper aufwenden, um die Wärme über die Haut abzugeben. In der Folge steigt der Blutdruck, Kreislauf und Herz sind stark gefordert. Typische Symptome bei übermäßiger Hitze sind Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schwindel, Übelkeit und Benommenheit. Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen, heiße Tage besser zu überstehen.

RÄUME KÜHL HALTEN

Menschen aus Südeuropa oder Nordafrika, die seit Jahrhunderten mit extremer Wärme zu tun haben, machen es vor: Innenräume heizen sich weniger auf, wenn nur nachts oder frühmorgens gelüftet wird. Denn

dann sind die Temperaturen am niedrigsten. Anschließend sollten die Fenster geschlossen bleiben und die Räume durch Vorhänge, Jalousien oder Rollläden konsequent verdunkelt werden.

Auch beim Aufenthalt im Freien ist direkte Sonneneinstrahlung mit Vorsicht zu genießen. Schattige Plätze unter Bäumen, Markisen oder Sonnenschirmen bieten dem Körper wichtige Abkühlung.

Große Grünpflanzen auf Balkon und Terrasse spenden zusätzlichen Schatten und können dazu beitragen, die Einstrahlung der Sonne auf das Haus oder die Wohnung zu reduzieren.

PASSENDE KLEIDUNG TRAGEN

Helle Kleidung reflektiert die Sonne und absorbiert Wärme nicht in dem Maße, wie es dunkle Farben tun. Unter locker sitzenden Kleidungsstücken kann die Luft zudem



Gemüse, Salat oder Milchprodukten wie und entlasten ihn. Gemüse- und Fleischbrühen und führen wichtige Mineralien zu.



Bewegung in den Randzeiten Körperliche Anstrengungen sollten nur morgens oder abends stattfinden und ausreichend Pausen eingeplant werden. Wer seinen Kreislauf in Schwung bringen möchte, kann dies gut auf einem abendlichen Spaziergang tun.

besser zwischen Haut und Stoff zirkulieren. Naturmaterialien wie Leinen oder Baumwolle sind atmungsaktiver und daher angenehmer zu tragen als Kunstfasern. Ob Tuch, Schirmmütze oder Hut: Unbedingt empfehlenswert sind bei längerem Draußensein Kopfbedeckungen und das Tragen einer Sonnenbrille.

KEINE TEMPERATURSCHOCKS

Angenehme Abkühlung verspricht eine kalte Dusche. Doch Vorsicht: Besser geeignet als eiskaltes Wasser ist lauwarmes, da es die Poren stärker öffnet. So kann die Hitze besser aus dem Körper entweichen und es gibt keinen belastenden Temperaturunterschied für den Kreislauf. Feuchte Umschläge im Nacken oder an den Beinen sorgen zwischen durch für eine angenehme Erfrischung. Ebenso sinnvoll ist es, sich kühles Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen oder ein kühles Fußbad zu nehmen.

PAUSEN EINLEGEN

Menschen in südlichen Regionen haben ihren Lebens- und Arbeitsrhythmus den Temperaturen angepasst: Bei ihnen spielt sich das gesellschaftliche Leben vor allem in

den kühleren Morgen- und Abendstunden ab. Während der Mittagshitze pausieren viele Bereiche und die Menschen halten sich bevorzugt in kühlen, dunklen Räumen auf. Wer sich durch die Hitze angestrengt fühlt, sollte unbedingt genügend Pausen einlegen.

MEDIKAMENTE PRÜFEN

Vorsicht ist bei einigen Medikamenten geboten. Denn sie können Wechselwirkungen mit Hitze oder starker Sonne entwickeln, indem sie beispielsweise die Haut lichtempfindlicher machen oder Hautreizungen verursachen. Dies gilt beispielsweise für einige Antibiotika. Auch Antirheumatika, einige Herzmedikamente und das stimmungsaufhellende Johanniskraut vertragen sich nicht gut mit Sonne. Auskunft darüber gibt meist der Beipackzettel. Umweltmediziner weisen auch darauf hin, dass eine Dosisanpassung notwendig werden kann. Sie raten daher besonders älteren und kranken Menschen, diesen Aspekt mit ihrem behandelnden Arzt zu besprechen.

VERLETZLICHE SCHÜTZEN

Vor allem ältere Menschen sind besonders anfällig für hitzebedingte Gesundheits-

probleme. Dies liegt daran, dass bei ihnen die Temperaturregulation nicht mehr so gut funktioniert. Zudem vergessen sie häufig, genügend zu essen oder zu trinken, da ihr Appetit und ihr Durstgefühl nicht mehr so ausgeprägt sind. Hier kann beispielsweise ein Trinkplan helfen, um sicherzustellen, dass ausreichend Flüssigkeit aufgenommen wird.

Auch auf Babys und Kleinkinder gilt es besonders zu achten, da sich ihre Körper nicht so gut an hohe Temperaturen anpassen können. Da sich der UV-Eigenschutz feiner Kinderhaut erst entwickelt, muss diese bei Kleinkindern besonders gut eingecremt und bedeckt werden. Babys gehören überhaupt nicht in die Sonne.

PROFESSIONELLE HILFE SUCHEN

Sollten trotz aller Vorsicht Symptome wie Schwindel, Schwäche oder Übelkeit auftreten, ist schnellstens ein schattiger Ort aufzusuchen. Um den Körper runterzukühlen, eignen sich feuchte Umschläge. Verschlechtern sich die Symptome oder verliert jemand das Bewusstsein, sollte unbedingt professionelle Hilfe aufgesucht werden. ■