

## **Damit Hitze nicht zur Gefahr wird**

Wie Sie auch bei hohen Temperaturen fit bleiben

**Berlin, Juli 2019 – Sonne und hohe Temperaturen: Was die einen genießen, wird für die anderen zur Strapaze. Besonders ältere Menschen, Schwangere, kleine Kinder und chronisch Kranke stoßen bei der Temperaturregulation schnell an ihre Grenzen. Prinzipiell belasten Extremtemperaturen den Kreislauf aber in jedem Alter, wie die Deutsche Gesellschaft für Internistische Intensivmedizin und Notfallmedizin (DGIIN) betont. Die Fachgesellschaft gibt Tipps, wie Menschen gut durch die heiße Jahreszeit kommen.**

Wenn die Temperaturen steigen, hilft der menschliche Körper sich zunächst automatisch selbst: Die Blutgefäße der Haut erweitern sich und können dadurch mehr Wärme nach außen abführen. Gleichzeitig beginnt man zu schwitzen, was die Kühlung dank Verdunstungskälte noch effizienter macht. „Dieses eingebaute Kühlsystem arbeitet zwar selbsttätig – es hat aber Grenzen und muss unbedingt bei seiner Arbeit unterstützt werden“, erklärt Professor Dr. Hans-Jörg Busch, Ärztlicher Leiter des Notfallzentrums am Universitätsklinikum Freiburg und Schatzmeister der DGIIN. Denn die vermehrte Durchblutung der Haut belastet den Kreislauf; mit dem Schweiß gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren. Diese Verluste gilt es auszugleichen: Während die übliche Trinkempfehlung bei rund 1,5 Litern täglich liegt, sollte es bei Hitze mindestens doppelt so viel sein. Ideale Durstlöscher sind Wasser, Saftschorlen oder Tee; Suppen und isotonische Getränke können dabei helfen, den Salzverlust auszugleichen. „Gerade Senioren und Kinder haben oft ein verringertes Durstgefühl und sollten daher zum bewussten Trinken angehalten werden“, so Busch. Im Urlaub in südlicheren Ländern herrscht oftmals eine hohe Luftfeuchtigkeit. „Das bedeutet eine zusätzliche Belastung für den Körper“, so der Experte.

Auch um den Kreislauf stabil zu halten, benötigt der Körper Unterstützung – vor allem sollte das Herz-Kreislauf-System nicht zusätzlichen Anforderungen ausgesetzt werden. „Schweres Essen, Alkohol, eisgekühlte Getränke und rasche Temperaturwechsel stellen eine zusätzliche Belastung für den Kreislauf dar“, sagt Busch. Bei Hitze empfiehlt der Notfallmediziner daher kleine, leichte Mahlzeiten und – auch wenn es dem Bedürfnis nach einer raschen Abkühlung entgegenläuft – lauwarme Getränke. Aus Rücksicht auf den Kreislauf sollte auch auf kalte Duschen und den plötzlichen Sprung ins kühle Wasser verzichtet werden. „Eine langsame Abkühlung, bei der zunächst nur Arme und Beine ins Wasser getaucht werden, ist wesentlich schonender“, so der Experte. Auch der umgekehrte Temperatursprung sollte nicht zu rasch erfolgen: Wer Haus oder Auto per Klimaanlage zu stark herunterkühlt, den nimmt die plötzliche Hitze beim Aussteigen doppelt mit. Daher sollte die Zieltemperatur der Klimaanlage maximal sechs Grad unter der Außentemperatur liegen. Wer zusätzliche Kühlung braucht, kann sich beispielsweise ein feuchtes Tuch in den Nacken legen.

Besondere Vorsicht sollten Schwangere walten lassen, denn ihr Kreislauf ist durch die Schwangerschaft ohnehin belastet. Kreislaufprobleme, Müdigkeit und schwere Beine können an heißen Tagen verstärkt auftreten, auch ist die Haut sonnenempfindlicher und neigt zur Fleckenbildung. Auch bei chronisch kranken Menschen, beispielsweise mit Herzproblemen, kann es bei Hitze verstärkt zu Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung oder sogar Herzrhythmusstörungen kommen. Wichtig daher: Im Schatten bleiben, sich Ruhe gönnen, viel trinken und ab und zu die Beine hochlegen.

Für alle gilt: Setzen Sie sich der Hitze so wenig wie möglich aus. „Versuchen Sie auf jeden Fall, die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr zu vermeiden“, rät Busch. Auch Kinder sollten in der Zeit der größten Hitze besser im kühleren Haus spielen. Damit vor allem die Schlafräume kühl bleiben, empfiehlt es sich, Fenster und Fensterläden tagsüber geschlossen zu halten und nur am frühen Morgen oder am späten Abend durchzulüften.

Auch Sport oder andere körperliche Aktivitäten sollten – wenn überhaupt – nur in den kühleren Stunden des Tages angegangen werden.

Wer Aufenthalte in der Sonne nicht vermeiden kann, sollte auf einen ausreichenden Schutz achten: Luftige, helle Kleidung reflektiert die Sonnenstrahlen, lässt die Luft zirkulieren und schützt vor Sonnenbrand; exponierte Hautareale sollten mit einem hohen Lichtschutzfaktor eingecremt werden; ein Sonnenhut schützt die Kopfhaut vor Sonnenbrand und senkt die Gefahr eines Sonnenstichs.

Wer diese Regeln beachtet, sollte gut durch die nächste Hitzewelle kommen. Allerdings sollte jeder auch die Warnzeichen für eine Überhitzung kennen: Kopfschmerzen, Benommenheit, Erbrechen, Atemnot und Krämpfe müssen als Vorboten eines lebensgefährlichen Hitzschlags ernst genommen und sofort ein Arzt verständigt werden.

#### **Die fünf wichtigsten Tipps bei Hitze:**

##### **- Viel trinken**

Bereits bei gemäßigten Temperaturen sollten Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen. Bei Hitze sollten es 3 bis 4 Liter am Tag sein.

##### **- Leichte Mahlzeiten**

Fettes, schwer verdauliches Essen liegt bei Hitze besonders schwer im Magen und belastet den Kreislauf. Salat, Gemüse, Obst und Suppen eignen sich besser für heiße Tage.

##### **- Nicht schlagartig abkühlen**

Auch wenn der Sprung ins kalte Schwimmbecken verlockend erscheint – der abrupte Temperaturwechsel setzt den Kreislauf einer extremen, manchmal sogar gefährlichen Belastung aus. Deutlich besser ist es, sich langsam abzukühlen.

##### **- Mittagszeit ist Schonzeit**

Beim Sport oder anderen schweißtreibenden Tätigkeiten sollten Sie bei großer Hitze deutlich kürzer treten. Wenn es geht, verlagern Sie körperliche Anstrengungen in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

##### **- Sonnenschutz nicht vergessen**

Nicht nur die Hitze, auch die UV-Strahlung birgt Gefahren. Wer die Mittagssonne nicht vermeiden kann, sollte leichte, helle Kleidung und einen Sonnenhut tragen. Die Verwendung von Sonnencreme sollte selbstverständlich sein.

\*\*\*Bei Abdruck Beleg erbeten\*\*\*

#### **Kontakt für Journalisten:**

Sabrina Hartmann  
Pressestelle DGIIN  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart

Tel: 0711 89 31 649

Fax: 0711 89 31 167

E-Mail: [hartmann@medizinkommunikation.org](mailto:hartmann@medizinkommunikation.org)



**DGIIN**

Deutsche Gesellschaft für  
Internistische Intensivmedizin  
und Notfallmedizin