



Pressemitteilung

Frankfurt am Main, 24.07.2018

Deutschland fest im Griff der Hitzewelle: Tipps zum Schutz vor heißen Temperaturen

Der Sommer hat Hessen fest im Griff, viele Menschen genießen die zahlreichen Sonnenstunden und heißen Temperaturen, das Thermometer steigt vielerorts bis weit über 30°. Doch trotz der Vorzüge, die der Sommer 2018 zu bieten hat, ist Vorsicht geboten: „Extrem heiße Temperaturen fordern dem Körper einiges ab und können gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge haben. Viele Menschen leiden unter der Auswirkung der Hitze, u.a. mit Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsstörungen“, warnt Dr. med. Gottfried von Knoblauch zu Hatzbach, Präsident der Landesärztekammer Hessen. Insbesondere chronisch Kranke, Übergewichtige, Ältere oder Babys reagieren sensibel auf die hohen Temperaturen. Damit Hessen gesund durch den Sommer kommt, sollten daher einige Hinweise beachtet werden.

Bereits nach ein- bis zweistündigen Aufenthalten in der Sonne bei Außentemperaturen ab 28° kann es bei Angehörigen aller Altersgruppen zu Hitzestau und Hitzeschlag kommen. Daher lautet die ärztliche Empfehlung, sich nicht über einen längeren Zeitraum direkter Sonneneinstrahlung auszusetzen; der Aufenthalt im Schatten oder in geschlossenen Räumlichkeiten ist vorzuziehen. Kopfbedeckungen, luftige, lange Kleidung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützen zudem vor den Auswirkungen starker Sonneneinstrahlung. Generell sollten anstrengende körperliche Tätigkeiten bei sehr hohen Temperaturen vermieden und Aktivitäten auf den frühen Morgen oder die Abendstunden verlegt werden.

Auch der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen muss ausgeglichen werden. Der Körper verliert im Sommer mehr Flüssigkeit sowie Mineralstoffe und Spurenelemente. Bei Hitze wird daher die Aufnahme von etwa 2,5 bis 3 Litern Tee oder Mineralwasser über den Tag verteilt empfohlen. Auf Alkohol sollte ganz verzichtet werden, ebenso auf schwere Kost. Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse sind bekömmlicher.

Zur Abkühlung zwischendurch verhilft kaltes Wasser auf Händen, Nacken und Gesicht. Von eiskalten Duschen ist dagegen abzuraten, da sie zu vermehrtem Schwitzen führen. Besser ist eine lauwarme oder leicht kühle Dusche. Wer die Beine in regelmäßigen Abständen für ein paar Minuten hochlegt, verhindert das Anschwellen von Beinen und Füßen.



Ältere Menschen besonders gefährdet

Besonders ältere Mitbürger sind von den Auswirkungen der Hitzewelle betroffen. Das Gesamtkörperwasser nimmt mit zunehmendem Lebensalter ab und das Durstgefühl ist vermindert. Außerdem nehmen viele ältere Menschen wegen Bluthochdrucks oder Herzschwäche wasserausscheidende Medikamente ein, die den Flüssigkeitsverlust noch verstärken. Bei großer Hitze kann es durch den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust zu lebensbedrohlichen Zuständen mit Absinken des Blutdrucks, Durchblutungsstörungen, Stürzen und akuten Verwirrheitszuständen kommen. Daher ist es grundsätzlich für jeden, aber insbesondere für Hochrisikogruppen wie ältere und chronisch kranke Menschen wichtig, auf eine ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten.