



Was tun bei der Hitzewelle?

Dr. med. Wilfried Seidelmann,
Wasserburger Str. 1,
85614 Kirchseeon

Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen und/oder Lungenerkrankungen, besonders Ältere und Kranke, leiden unter diesem hochsommerlichen, feucht warmen Wetter. Unsere Körpertemperatur muss konstant bei 37 °C gehalten werden, damit die komplizierten chemischen und physikalischen Abläufe in unserem Körper optimal funktionieren.

Was ist die größte Gefahr?

Der **Hitzschlag**. Wenn die Wärmeregulation des Körpers durch massive Sonneneinstrahlung versagt, meist kombiniert mit Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen und nicht ausreichender Trinkmenge.

Was sind die Warnsignale für einen Hitzschlag?

Es kommt zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwäche, Unruhe und Angstattacken mit drohendem Verlust des Bewusstseins. Die Haut ist heiß, gerötet und trocken.

Was sind die Gefahren eines Hitzschlags?

Durch die verminderte Schweißabsonderung steigt die Körpertemperatur. Der Puls wird stark beschleunigt und kann 160-180 Schläge pro Minute erreichen. Die Atemfrequenz nimmt ebenfalls zu. Desorientierung geht einer drohenden Bewusstlosigkeit mit Hirnkrämpfen voran. Das dann einsetzende Herz-Kreislaufversagen kann zum Tode führen. Bei extremem Hitzestau mit einer Körpertemperatur von 40°- 41 °C kommt es häufig bei Überlebenden zu dauerhaften Hirnschäden.

Wie kann ich mich vor Hitze schützen?

Der gesunde Menschenverstand ist die beste Vorbeugung.

Vermeiden Sie:

- Zu lange ungeschützte Sonneneinstrahlung
- Zu warme, luftundurchlässige Kleidung
- Übermäßige körperliche Anstrengung
- Zu reichlichen Alkoholgenuss
- Opulente hochkalorische Mahlzeiten
- Medikamente, die Sonnenallergie fördern (z.B. Johanniskraut) oder die Schweißsekretion vermindern, wie z.B. Antihistaminika (gegen Allergien) oder Anticholinergika (bestimmte Herz-Kreislaufmittel)

Empfohlen wird:

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ein bis zwei Liter Mineralwasser zusätzlich)
- Leicht salzige Speisen, z.B: Laugengebäck (Brezen)
- Das Auftragen von Sonnenschutzcreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30, maximal 50, insbesondere bei empfindlicher, pigmentarmer Haut
- Ein Sonnenhut
- Verweilen in ausreichend belüfteten, evtl. abgedunkelten Räumen
- Körperliche Schonung
- Vor dem Bad in einem kühlen See keine größere Nahrungsaufnahme und langsames Abkühlen.

Welche weiteren Beschwerden werden durch die Hitze verursacht?

- Schwellung der Beine bei Herzschwäche und Krampfaderleiden mit der Gefahr von Hautinfektionen (wie z.B. Rotlauf) durch Kratzen nach Insektenstichen
- Müdigkeit, Kraftlosigkeit, sogar Atemnot durch die Dekompensation einer Herzschwäche oder Lungenerkrankung
- Neigung zu Harnwegsinfekten bei verminderter Flüssigkeitsaufnahme
- Kreislaufkollaps durch Absinken des Blutdrucks bei Flüssigkeitsmangel
- Vermehrt Magen- und Darminfektionen mit Erbrechen und Durchfall durch den Verzehr von in der Hitze verdorbenen Lebensmitteln (Milchprodukte, majonaisehaltige Speisen, Eis)

Gottseidank sind wir von dem sogenannten „Jahrtausend – Hochwasser“ in unserer Region verschont geblieben.

Beachten Sie aber:

- Starke Niederschläge, Überflutungen und erhöhte Klimatemperaturen gefährden die Qualität des Trinkwassers mit der Gefahr der Infektionsübertragung, wie gerade in der Region Rosenheim geschehen.
- Verschiedene Planktonarten: Cyanobakterien, Dinoflagellaten, Kieselalgen treten in den Sommermonaten durch die Hitze vermehrt in Badeseen auf und können der Gesundheit schaden.

Lassen Sie sich bei Unsicherheit von Ihrem Hausarzt beraten.

Nun wünsche ich Ihnen noch einen langen und schönen Sommer. Noch einmal, ganz wichtig, nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Bleiben Sie bei der größten Hitze um die Mittagszeit in der Wohnung und halten Sie, wenn möglich, wie die Südländer eine kleine Siesta.

Ihr Dr. Wilfried Seidelmann
Fachärztlicher Internist