

Vorsicht, Hitze! Wie verhalten Sie sich im Sommer richtig?

Kleine Kinder, ältere Menschen und chronisch Kranke sollten bei heißen Temperaturen besonders achtsam sein

Der Sommer ist da! Die Menschen zwischen Uecker und Randow und auch die Urlauber lieben es, in der wärmeren Jahreszeit die Sonne in vollen Zügen zu genießen. Dagegen hat auch Michal Konopelski generell nichts einzuwenden, aber dennoch rät der Arzt der Klinik für Innere Medizin des AMEOS Klinikums Ueckermünde zur Vorsicht. „Besonders kleine Kinder, ältere Leute, demente Menschen, Leute mit Gedächtnisstörungen und Patienten, die an chronischen Krankheiten leiden, müssen bei zu hohen Temperaturen auf sich aufpassen. Parkinson- und Herzpatienten, Diabetiker, Nieren-Kranke und Leute mit chronischen Darmerkrankungen seien bei Hitze besonders gefährdet.

Außerdem sei Vorsicht für jene geboten, die bestimmte Medikamente einnehmen, betont der Arzt.

„Bei hohen Temperaturen können zwei Komplikationen auftreten“, erklärt Michal Konopelski.

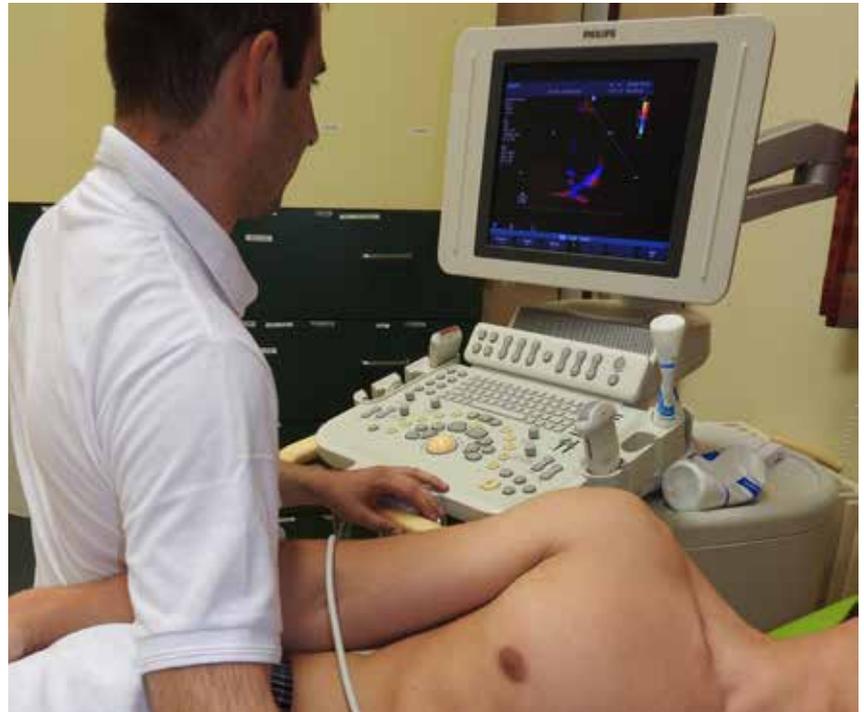
Eine Komplikation sei die Hitzeerschöpfung mit Flüssigkeitsmangel. „Sie entwickelt sich innerhalb weniger Tage.“ Anzeichen

sind Müdigkeit, Wadenkrämpfe, Schwindel, Herzrhythmus- und Konzentrationsstörungen, so der Mediziner.

Wesentlich gefährlicher sei jedoch der Hitzeschlag, warnt der Arzt für Innere Medizin vor einer weiteren durch Hitze hervorgerufenen Komplikation. „So ein Schlag entwickelt sich in ein paar Stunden. Meist hervorgerufen durch zu viel Sonne. Anzeichen seien Verwirrtheit der Betroffenen, Unruhe, rote, tro-

ckene Haut, Kopfschmerzen, Krampfanfälle und Bewusstseinsstörungen. Ein Hitzeschlag kann zum Tod führen“, macht Michal Konopelski deutlich. Werden solche Anzeichen

bei einem Handtuch-Nachbarn am Strand oder bei sich selbst nach einem Sonnenbad im heimischen Garten beobachtet, ist der



Bei diesem Patienten wird ein Herzultraschall durchgeführt. Fotos: U. Bilaczewski

Notarzt zu rufen, empfiehlt der Mediziner. Menschen mit einem Hitzeschlag werden allerdings eher selten im AMEOS Klinikum eingeliefert, weiß er.

Damit das so bleibt und sich niemand bei hochsommerlichen Temperaturen in Gefahr begibt, rät Michal Konopelski dazu, an heißen Tagen unter anderem die Raumtemperatur zu kontrollieren, die Zimmer gegebenenfalls abzudunkeln und den Tagesablauf dem Wetter anzupassen. Außerdem ist luftdurchlässige Kleidung angesagt und ans Trinken muss gedacht werden. 1,5 bis 2 Liter am Tag und bei über 30 Grad sogar 3 bis 4 Liter sollte der Mensch zu sich neh-

men. „Schließlich kann man durch Schwitzen einen Liter Flüssigkeit pro Stunde verlieren“, macht der Ueckermünder Arzt deutlich.

Mineralwasser, Frucht- und Kräutertees sowie Saftschorlen seien geeignete Getränke für den Sommer. „Kaffee sollten die Menschen verdünnt trinken und Alkohol vermeiden“, so der Mediziner. Zudem empfiehlt Michal Konopelski, bei starkem Schwitzen den Salzverlust auszugleichen. „Brühe trinken ist gut.“

Für Sportler sei es ratsam, dass sie ihr Training auf den Morgen oder den Abend verlegen, wenn es nicht zu heiß ist.

Von Uta Bilaczewski



Michal Konopelski, Arzt der Klinik für Innere Medizin.