Vorsicht Hitze: So verhalten Sie sich bei hohen Temperaturen richtig

Andrea Mossner, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Ärztliche Leiterin des AMEOS Poliklinikums Ueckermünde, erklärt, wer sich besonders vor Hitze schützen sollte und was zu tun ist, wenn das Thermometer die 30-Grad-Marke übersteigt.

Wir leben an der Küste, sind umgeben von Wasser, Wäldern und Wiesen – ein glücklicher Umstand – weht in der UER-Region doch selbst an heißen Tagen oft ein laues Lüftchen. Dennoch ist auch im AMEOS Poliklinikum Ueckermünde zu beobachten: „In den letzten Jahren sind sogenannte hitzebedingte Gesundheitsstörungen zu einem größeren Thema geworden“, wie Dr. med. Andrea Mossner sagt. Die Temperaturen steigen und werden selbst in den hiesigen Breitengraden für viele Menschen zur Belastung. Vor allem für chronisch kranke Menschen, insbesondere Herzkranke, Säuglinge und Kleinkinder, ältere Menschen sowie Schwangere können Temperaturen ab 30 Grad zum Problem werden.

Wenn die Temperaturen über 30 Grad klettern, kann es schwierig für den menschlichen Körper werden. Foto: pixabay

Was sind hitzebedingte Gesundheitsstörungen?

Durch Hitze hervorgerufene Störungen sind beispielsweise Hitzepickel, übermäßiges Schwitzen, Schwindel, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Erschöpfung, geschwollene Beine oder auch Benommenheit, erklärt die Fachärztin für Allgemeinmedizin.

Dr. med. Andrea Mossner, Ärztliche Leiterin des AMEOS Poliklinikums Foto: AMEOS

Treten sogar Fieber über 40 Grad, Krämpfe und Übelkeit auf, sprechen die Mediziner von einem sogenannten Hitzschlag. Damit ist nicht zu scherzen, warnt Andrea Mossner: „Er kann zum Tod führen.“ Deshalb sollten Betroffene oder deren Angehörige dann unbedingt die 112 rufen, so die Medizinerin.

Es gilt jedoch in jedem Fall, den Betroffenen herunterzukühlen, indem man ihm beispielsweise einen kalten Lappen auf die Stirn legt. Denn die normale Wärmeregulation des Körpers ist bei zu hohen Temperaturen gestört. Ist der Betroffene zu dick bekleidet, das ist häufig bei älteren Menschen der Fall, sollte die Strickjacke oder der Pullover unbedingt ausgezogen werden. Leichte Kleidung ist bei Hitze angesagt. „Wer dauerhaft Entwässerungs- oder Blutdruckmedikamente nimmt, sollte bei vorausgesagten länger anhaltenden Hitzeperioden Rücksprache mit seinem Arzt halten, denn die Medikamente wirken sich negativ auf die körpereigene Wärmeregulation aus“, erklärt die Fachärztin für Allgemeinmedizin.

So verhalten Sie sich bei Hitze richtig

Damit Ihr Körper gut mit hohen Temperaturen umgehen kann, empfiehlt es sich bei Hitze unbedingt viel zu trinken, am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen, rät Andrea Mossner. Sie sollten leichte und frische Speisen zu sich nehmen und auf Alkohol verzichten. Brühe oder salzhaltige Gerichte können helfen, das durch starkes Schwitzen abgegebene Salz des Körpers zu kompensieren. Zudem sind eine Kopfbedeckung und ein Plätzchen im Schatten unbedingt empfehlenswert. Die Medizinerin rät außerdem dazu, in der Mittagszeit das Haus - wenn möglich - nicht zu verlassen, die Räume abzudunkeln, nur morgens und abends zu lüften und sich im kühlsten Raum aufzuhalten. Körperliche Anstrengungen sollten vermieden werden. Dazu gehört das Joggen genauso wie die Gartenarbeit, die ältere Menschen in der größten Hitze oft trotzdem erledigen. Kalte Fußbäder oder das Abkühlen der Hände unterm Wasserhahn können ebenfalls helfen, den Körper herunterzukühlen. Für Kinder empfiehlt sich beispielsweise eine Abkühlung unterm Rasensprenger.

„Grundsätzlich haben wir in unserer schönen Region aber noch Glück“, so die Fachärztin. Denn auch der leichte Wind entlang der Haffküste kühlt den Körper herunter. Also empfiehlt sich bei Hitzeperioden: Raus aus der Großstadt, hinaus aufs Land. In diesem Sinne wünscht Dr. Mossner allen einen schönen Sommer mit hoffentlich ausbleibenden Hitzewellen.

Von Uta Hertzfeldt

AMEOS

AMEOS Poliklinikum Ueckermünde
Ueckerstraße 48 • D-17373 Seebad Ueckermünde
Telefon: 039771 5423-0 • Fax: 039771 5423-19
Mail: poliklinikum@ueckermuende.ameos.de
www.ameos.eu/ueckermuende

ANZEIGE