

Gesundheitstipp: Hitzeschutz



Jeder freut sich auf warme Sommertage. Mit jedem Grad, das die Temperaturen in die Höhe klettern, steigt jedoch die Belastung für unseren Organismus. Dann heißt es: Vorsicht, Gefahr für die Gesundheit!

Wie beeinflusst Hitze unseren Körper?

Auf hohe Außentemperaturen reagiert unser Körper durch vermehrtes Schwitzen und Erweiterung der Blutgefäße. Nur durch die Umstellung auf diese Kühlfunktionen, ist unser Organismus in der Lage, die optimale Körpertemperatur von 36,7 °C zu halten. Damit unser Kühlmotor stabil läuft, benötigt er größere Flüssigkeitsmengen und Elektrolyte. Bekommt er diese nicht, drohen – abhängig vom Alter und körperlichen Zustand – negative Folgen für die Gesundheit.

Wie wirkt Hitze sich auf Gesundheit aus?

Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme führt dazu, dass sich das Blut verdickt.

Die Gefahr einer Verengung der Blutgefäße steigt, das Blutvolumen nimmt ab: Der Blutdruck sinkt und das Herz schlägt entsprechend schneller, was zu Herzrasen führt.

Eine Reihe von Körperfunktionen geraten ohne Mineralien wie Natrium, Magnesium, Kalium oder Kalzium ins Stocken. Ein Mangel kann zu bedrohlichen Herzrhythmusstörungen bis hin zum Kreislaufstillstand führen.

Eine klassische Folge hoher Temperaturen sind Kreislaufprobleme, die durch eine Unterversorgung mit Sauerstoff entstehen. Sie können mit einer ganzen Reihe unspezifischer Symptome wie Kopfschmerzen, Krämpfen und Schwindel einhergehen.

Hitzschlag, Sonnenstich oder Hitzekollaps sind schwerwiegendere Folgen von Überhitzung. Besonders gefährlich ist der Hitzschlag; bei Verdacht darauf muss umgehend ein Notruf erfolgen. In all diesen Fällen sollte der Körper des Betroffenen an einem kühlen, schattigen Ort gelagert werden – am besten in stabiler Seitenlage und, wenn möglich, mit Beigabe von etwas Trinkbarem.

Wer ist von der Hitze besonders betroffen?

Menschen mit chronischen Herz-Kreislauf-Problemen oder solche, die unter Lungen- und Nierenerkrankungen leiden, setzen hohe Temperaturen besonders zu. Seniorinnen und Senioren sowie Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder gehören zu den weiteren Risikogruppen.

Gesund und fit durch den Sommer: Was können wir tun?

1. Meiden Sie möglichst Aufenthalte in der prallen Sonne, besonders am Mittag und Nachmittag. Vor allem anstrengende körperliche Tätigkeiten sollten unter direkter Sonneneinstrahlung vermieden werden.
2. Wird's heiß – heißt's trinken, trinken und noch mal trinken, möglichst Wasser, mindestens zwei Liter täglich, am besten nicht zu kalt.
3. Tragen Sie im Freien bevorzugt leichte atmungsaktive Kleidung. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme schützen dabei vor direkter Sonneneinstrahlung und schmerzhaften Sonnenbränden.
4. Hitze belastet den Organismus. Zusätzliche Belastungen sollten daher möglichst vermieden werden. Leicht verdauliche Nahrung wie Obst, Gemüse und Salate schon die Verdauung – Alkohol, schwere, fett- und proteinhaltige Mahlzeiten belasten sie hingegen.
5. Ein- und Durchschlafprobleme zählen zu den klassischen Hitzebeschwerden. Um bei Hitze besser schlafen zu können, sollten Sie bereits tagsüber dafür sorgen, dass sich Ihr Schlafzimmer nicht so stark aufheizt. Das bedeutet: Morgens durchlüften, dann für den Rest des Tages am besten Fenster und Rolläden schließen.
6. Wer bei Hitze ein Kühltuch in Griffweite hat, ist besser dran. Angefeuchtet entzieht es der Umgebung Wärme und erzeugt eine angenehm kühlende Wirkung im Nacken, auf der Stirn oder an den Handgelenken.
7. Nutzen Sie den Verdunstungseffekt auch für das Abkühlen Ihrer Wohn- und Schlafräume. Ein feuchtes Handtuch, auf einen Wäscheständer gehängt, kühlt die Raumtemperatur spürbar herunter.

Jetzt teilnehmen



Zu heiß? Zeit für einen kühlen Kopf.
Wir spendieren Ihnen dafür ein
praktisches Kühlhandtuch.

Einfach QR-Code® scannen!

Die Teilnahmebedingungen finden
Sie auf unserer Aktionsseite.

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.