

# Sommer – Sonne – Hitze

Mit dem Sommer und der Sonne kann es auch in unseren Breiten zu länger andauernden Hitzeperioden kommen. Solche Perioden können zu ernststen Gesundheitsproblemen, wie Hitzestau und Hitzschlag, führen. Ein Hitzestau entsteht, wenn der Körper über längere Zeit mehr Wärme aufnimmt als er wieder abgeben kann. Werden keine geeigneten Maßnahmen dagegen getroffen, kann ein Hitzestau zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag führen.

Im Folgenden wird beschrieben, wie man die Symptome von Hitzestau und Hitzschlag erkennt, welche Maßnahmen man zur Vorbeugung und Bekämpfung dieser Gesundheitsprobleme setzen kann, welche Personengruppen bei Hitze besonders gefährdet sind und was bei diesen Personen speziell zu beachten ist.

## Was ist ein Hitzestau?

Ein Hitzestau kann bei großer Hitze vor allem in Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung oder dem Tragen von zu enger und zu warmer Kleidung auftreten. Dadurch ausgelöstes, starkes Schwitzen kann zu hohem Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust und in weiterer Folge zu Kreislaufstörungen führen. Typische Symptome eines Hitzestaus sind Schwindel, Benommenheit und Übelkeit, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Körpertemperatur (bis zu 41°C).

## Was tun bei Hitzestau?

Bei Auftreten von Symptomen eines Hitzestaus sollten sofort folgende Maßnahmen getroffen werden:

- Flüssigkeit zu sich nehmen
- kühle Umgebung aufsuchen
- Körper mit feuchten Tüchern oder durch Duschen abkühlen

Falls diese Maßnahmen keine Besserung bewirken, sollte unbedingt die Rettung gerufen werden.

## Was ist ein Hitzschlag?

Ein Hitzschlag kann die Folge eines nicht ausreichend behandelten Hitzestaus sein. Neben den Symptomen eines Hitzestaus treten typischerweise auch Kopfschmerzen, Erbrechen und Muskelkrämpfe auf. Die Körpertemperatur kann auf bis zu 43°C ansteigen.

In schweren Fällen kann es zu Verwirrtheit bis hin zu einer Bewusstseinsstrübung und eventuell auch zu einer Bewusstlosigkeit kommen. Das ist dann eine sehr bedrohliche Situation, die besonders bei älteren und geschwächten Personen zu einem Versagen lebenswichtiger Organe und schließlich zum Tod führen kann.

## Was tun bei Hitzschlag?

Personen, die einen Hitzschlag erlitten haben, können sich oft nicht mehr selbst helfen. Es ist ihnen daher unbedingt erste Hilfe zu leisten. Folgende Maßnahmen sind unverzüglich zu treffen:

- betroffene Person in eine kühle Umgebung bringen
- enge Kleidung lockern
- feuchte Tücher auf Kopf und Körper legen
- schluckweise mit Flüssigkeit versorgen (nur bei Bewusstsein)
- bei Bewusstlosigkeit
  - in stabile Seitenlage bringen
  - Rettung rufen

## Wie kann man hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorbeugen?

Durch folgende Maßnahmen und Verhaltensregeln kann einem Hitzestau oder Hitzschlag relativ leicht und effektiv vorgebeugt werden:

- Schaffen einer erträglichen Raumtemperatur
  - Lüften früh morgens, abends und möglichst auch nachts
  - Abdunkeln der Räume tagsüber (am besten mit außenliegendem Sonnenschutz)
  - Aufhängen von feuchten Tüchern zur Kühlung von Räumen
- Tragen von leichter und luftdurchlässiger Kleidung
- Vermeiden von unnötigen Anstrengungen
- Meiden von dichten Menschenansammlungen

- Aufenthalt im Freien vor allem zur Mittagszeit vermeiden; falls notwendig:
  - Aufenthalt möglichst kurz halten
  - direkte Sonneneinstrahlung auf den Körper möglichst vermeiden (Sonnenschirm oder Kopfbedeckung mit Nackenschutz verwenden, im Schatten gehen etc.)
  - Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern bedecken
- Kühlen des Körpers
  - kühl Duschen oder Baden
  - Unterarme in kaltes Wasser halten
  - Körper mit feuchten Tüchern bedecken
  - Ventilatoren verwenden
  - klimatisierte Räume aufsuchen
- ausreichend und aktiv Trinken (1,5 bis 3 Liter täglich und nicht erst bei Durst)

## Essen und Trinken

Bei Hitzeperioden ist der Körper starken Belastungen ausgesetzt, die vor allem bei bestimmten Personengruppen, wie etwa Kleinkindern und älteren Menschen, zu negativen gesundheitlichen Auswirkungen führen können. Wegen des oft großen Flüssigkeitsverlustes ist vor allem auf ausreichendes Trinken zu achten. Aber auch richtiges Essen kann den Körper entlasten und dazu beitragen, Hitzeperioden ohne gesundheitliche Schäden zu überstehen.

Grundsätzlich stellt auch bei Hitzeperioden die österreichische Ernährungspyramide ([Ernährungspyramide](#)) eine geeignete Anleitung für die richtige Ernährung dar. Im Folgenden werden einige spezielle Ratschläge für richtiges Essen und Trinken bei Hitzeperioden gegeben.

### Essen

Bei Hitzeperioden sollten keine großen Mahlzeiten eingenommen werden. Bekömmlicher sind mehrere kleine Mahlzeiten verteilt auf den ganzen Tag. Zu bevorzugen sind leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt. Dazu zählen insbesondere:

- Obst und Gemüse (Melonen, Gurken, Tomaten etc.)
- Kompotte
- Salate
- fettarme Fleisch- und Gemüsesuppen

- fettarme oder verdünnte Milch und Milchprodukte (z.B. Buttermilch mit Mineralwasser)

Fette Speisen sollten nicht, Fleisch nur in geringen Mengen konsumiert werden.

## Trinken

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei Hitzeperioden besonders zu achten. Typischerweise sind dies mindestens 1,5 bis 3 Liter täglich. Welche Menge jemand tatsächlich benötigt, hängt vor allem davon ab, wieviel Flüssigkeit durch Schwitzen verloren geht. Bei Erwachsenen, die anstrengende Tätigkeiten durchführen, können daher auch weitaus größere Mengen erforderlich, bei Kindern kleinere ausreichend sein.

Als Getränke eignen sich besonders:

- Leitungs- und Mineralwasser
- verdünnte Obst- und Gemüsesäfte
- ungesüßte Früchte- und Kräutertees

Nicht geeignet sind stark gesüßte und alkoholische Getränke.

Bei starkem Schwitzen kann der Körper auch erhebliche Mengen an Mineralstoffen verlieren. Dieser Verlust kann durch den Konsum von mineralstoffhaltigen Getränken ausgeglichen werden. Eine andere Möglichkeit ist die Zugabe von etwas Salz zu Getränken, die nur geringe Mengen an Mineralstoffen aufweisen.

**Achtung:** Personen mit Nieren- oder Herz-Kreislaufkrankungen sollten unbedingt ihre Ärztin/ihren Arzt hinsichtlich der geeigneten Flüssigkeitsmenge konsultieren. Dies gilt auch für Personen, die aus medizinischen Gründen die Flüssigkeitszufuhr beschränken müssen.

## Besonders gefährdete Personengruppen

Vor allem Säuglinge, Kleinkinder, ältere und chronisch kranke Menschen sowie Menschen mit Behinderungen sind bei Hitzeperioden aus verschiedenen Gründen besonders gefährdet. So nimmt etwa im Alter das Durstgefühl ab, weshalb ältere Menschen häufig zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Säuglingen und Kleinkindern fehlt noch die Fähigkeit, sich entsprechend zu artikulieren.

Familienangehörige, Freunde, Nachbarn, Betreuerinnen/Betreuer etc. von besonders gefährdeten Personen sollten daher sorgfältig darauf achten, dass diese Personen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und auch die sonstigen zur Vorbeugung von

Hitzeschäden jeweils in Betracht kommenden Maßnahmen getroffen bzw. Verhaltensregeln eingehalten werden.

## **Was ist bei Einnahme von Arzneimitteln zu beachten?**

Die Einnahme bestimmter Arzneimittel kann einen negativen Einfluss auf die Hitzeverträglichkeit haben. Insbesondere folgende Arzneimittel sind hier zu erwähnen:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Benzodiazepine (Schlaf verursachende und stark betäubende Mittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel)
- Betarezeptorenblocker (oft als Kombinationspräparat mit Diuretika oder anderen blutdrucksenkenden Substanzen)

Personen, die solche Arzneimittel einnehmen müssen, sollten bei Hitzeperioden unbedingt ihre Ärztin/ihren Arzt oder eine Apothekerin/einen Apotheker konsultieren!