



Pressemitteilung

Frankfurt, 25. Juni 2019

„Auch bei großer Hitze gesund bleiben“ Ärztliche Empfehlungen für den Umgang mit hohen Temperaturen

Die erste Hitzewelle dieses Sommers naht. Wer nun an unbeschwerte Stunden im direkten Sonnenschein denkt, sollte sich vor leichtfertigem Umgang mit der Sonne hüten: „Schließlich gehen sowohl von der Hitze als auch von der direkten Sonneneinstrahlung Gefahren für die Gesundheit aus“, mahnt Dr. med. Edgar Pinkowski, Präsident der Ärztekammer Hessen. „Besonders Kinder und ältere Menschen leiden unter hohen Temperaturen und UV-Strahlung.“

Das Wichtigste ist, auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr zu achten. „Die für einen gesunden Erwachsenen bei durchschnittlichen Temperaturen geltende Empfehlung von 1,5 - 2 Litern pro Tag sollte bei großer Hitze auf 2-3 Liter erhöht werden“, rät Pinkowski. Dagegen sollte die Flüssigkeitszufuhr bei älteren Menschen und Menschen mit Herz-Nieren-Erkrankungen die bei Normaltemperaturen empfohlene Tagesmenge ohne ärztlichen Rat nicht groß übersteigen – denn „bei Patienten mit Herz- oder Nierenerkrankungen gilt es, Volumenüberladungen zu vermeiden“, warnt Pinkowski.

Da der Körper über das Schwitzen nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe verliert, sollte immer wieder zu mineralstoffreichen Getränken wie Mineralwasser oder auch Saftschorlen gegriffen werden. „Damit wird sichergestellt, dass die Nieren, die den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt des Körpers regulieren und den Mineralstoffverlust bis zu einem gewissen Grade ausgleichen, nicht übermäßig belastet werden und keine Schäden davontragen“, erläutert der Ärztekammerpräsident.

Auch müssen es keine kalten Getränke sein: „Vor allem lauwarme Flüssigkeiten sind zu empfehlen, da sie die körpereigene Thermoregulierung nicht zusätzlich belasten und so langfristig zu einer Abkühlung führen“, erklärt Pinkowski. Dagegen sollten alkoholische Getränke zumindest tagsüber tabu sein.

Leicht und gut bekömmlich: Das gilt auch für die Ernährung, um Stoffwechsel und Kreislauf zu entlasten. „Und so wichtig sportliche Aktivitäten auch für eine gesunde Lebensführung sind – sie sollten bei hohen Temperaturen deutlich reduziert und in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden“, so Pinkowski. „Generell ist es empfehlenswert, die Mittagshitze (zwischen 11 und 16 Uhr) zu meiden und schattige Plätze oder Innenräume aufzusuchen.“



Lässt sich der direkte Sonnenkontakt nicht vermeiden, muss auf einen ausreichenden Schutz der Haut und der Augen geachtet werden. Dazu gehört das mehrfache Auftragen einer Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (mindestens 30) sowie das Tragen eines Sonnenhuts und einer Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz. „Vor allem Kinder sind durch die Sonneneinstrahlung gefährdet“, betont Pinkowski. „Ihre Haut verfügt kaum über UV-Schutzmechanismen und muss daher vor der krebserzeugenden Wirkung der UV-Strahlung besonders geschützt werden.“ Mangelnder Sonnenschutz in Kindheit und Jugend kann die Hautzellen langfristig schädigen und in späteren Leben zu Hautkrebs führen. Da auch die Augen von Kindern und Jugendlichen empfindlicher sind als die von Erwachsenen, drohen ohne schützende Sonnenbrille Hornhautentzündungen oder sogar Netzhautverletzungen.

Dehydrierung kann unter anderem zu Erschöpfungs- und Schwächegefühl, zu Kreislaufbeschwerden bis hin zu Verwirrtheit, Herzrasen oder Ohnmacht führen. Sollten Sofortmaßnahmen wie Flüssigkeitszufuhr und Kühlung – etwa mit kaltem Waschlappen oder Wickel – nicht zu baldiger Besserung verhelfen, sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden.

„Wer die grundlegenden Empfehlungen zum Umgang mit sommerlichen Temperaturen beherzigt, kann auch bei großer Hitze gesund bleiben“, macht der Ärztekammerpräsident deutlich.