

Zu beachten

Bei heißen Temperaturen muss Ihr Körper in der Lage sein, die Körpertemperatur durch Abkühlen in einem normalen Bereich zu halten. Einer dieser Kühlungsmechanismen ist das Schwitzen.

Faktoren, welche die Kühlungsfähigkeit des Körpers herabsetzen:

- unangemessene Exposition gegenüber hohen Temperaturen über einen längeren Zeitraum
- erhöhte Luftfeuchtigkeit (die Kühlfähigkeit durch Schwitzen ist reduziert!)
- übermäßiger Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen, fieberhafte Erkrankungen oder Durchfall
- Einnahme von Drogen und Alkohol (direkter Effekt der Droge, Flüssigkeitsverlust, Wachsamkeit)
- Erhöhte körperliche Aktivität (Erhöhung der Körpertemperatur!)

Alle diese Faktoren begünstigen eine Entgleisung mit Anstieg der Körpertemperatur und Gefahr der Schädigung lebenswichtiger Organe, einschliesslich des Gehirns. Die daraus entstehende Erkrankung nennt man Hitzekollaps oder auch Hitzeschlag. Dieser Zustand kann sich auch langsam entwickeln. Es handelt sich hierbei um einen medizinischen Notfall, der unbehandelt zu einem Schockzustand und zum Tod führen kann.

Wer ist gefährdet?

Im Prinzip jeder, selbst wenn die Person jung und gesund ist!

- insbesondere Kinder und ältere Menschen
- insbesondere Menschen mit chronischen oder akuten Erkrankungen, die verschiedene Medikamente einnehmen

Typische Anzeichen

Durst, trockener Mund, dunkler Urin, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit, Ohnmacht, verwirrter Geisteszustand, Körpertemperatur > 40°C.

Vorbeugung: Kühlung und Rehydrierung

- Akklimatisierung: planen Sie zusätzliche Zeit ein, um sich mit ausreichend Ruhe an die Hitze zu gewöhnen.
- Legen Sie Aktivitäten, die im Freien stattfinden, auf den Morgen oder den späten Nachmittag.
- Versuchen Sie, sich in kühlen Innenräumen aufzuhalten (z.B. Einkaufszentren oder andere klimatisierte, öffentliche Einrichtungen), duschen Sie kalt, vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und achten Sie auf Schatten und Belüftung (z.B. Ventilator).
- Geeignete Kleidung: tragen Sie locker sitzende, leichte, helle Kleidung aus absorbierenden Materialien (z.B. Baumwolle), tragen Sie einen Sonnenhut und vergessen Sie nicht die Sonnencreme.
- Körperliche Aktivität: Wenn Sie nicht daran gewöhnt sind, bei heissem Wetter Sport zu treiben, fangen Sie ganz langsam an und steigern Sie dann nach und nach das Tempo.
- Egal wie durstig oder aktiv Sie sind, nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich und vermeiden Sie heisse und schwere Mahlzeiten. Starkes Schwitzen entzieht dem Körper Salze und Mineralstoffe. Sie können elektrolythaltige Sportgetränke zu sich nehmen, um diese Stoffe wieder zurückzuführen.
- Vermeiden Sie es, Alkohol zu trinken.
- Wenn Sie unter Fieber, Durchfall oder Erbrechen leiden, ist es darüber hinaus empfehlenswert, den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt auszugleichen.
- Wenn Sie sich salzarm ernähren, Diabetes, hohen Blutdruck oder eine andere chronische Erkrankung haben, denken Sie dann daran, sich vor Ihrer Reise bei Ihrem Arzt Rat zum Flüssigkeitsmanagement und zur Anpassung der Medikamenteneinnahme zu holen.
- Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere in einem geparkten Auto zurück, selbst wenn die Fenster teilweise geöffnet sind!