

Backofen-Hitze

Erschöpfung, Sonnenstich und Hitzschlag – dieser Sommer hatte auch seine Schattenseiten. Besonders die Gesundheit von betagten und chronisch kranken Menschen sowie von Kleinkindern war gefährdet.



© Dragonimages / iStock / Getty Images

Dieses Jahr hat es in Deutschland eine große Hitzewelle gegeben. Das Sommerwetter mit Temperaturen von bis zu 40 Grad Celsius hat über Wochen angehalten. Für viele Menschen, insbesondere für Säuglinge, Kleinkinder und Senioren, ist die Hitzewelle unangenehm und kann sogar Schäden hinterlassen, etwa einen Sonnenstich mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Fieber und Benommenheit. Die Sonnenexposition strapaziert den Kreislauf, reizt die Hirn-

häute und bringt den Flüssigkeitshaushalt durcheinander. Zur Insolation kommt es, wenn sich Sonnenanbeter zu lange der intensiven Sonnenbestrahlung aussetzen.

Achtung Lebensgefahr! Bei einem Hitzschlag steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad, die Haut ist rot und stark erhitzt und es droht ein Kreislaufzusammenbruch. Es müssen rasch Gegenmaßnahmen ergriffen werden, weil die Thermoregulationsstrategien des Körpers nicht mehr funktionieren, was schlimmstenfalls zum Tode

führen kann. Hat eine Person einen Hitzschlag erlitten, müssen Anwesende unverzüglich den Rettungsdienst verständigen. Sie fächeln Betroffenen am besten Luft zu, entfernen die Kleidung, kühlen die Person mit feuchten Tüchern und positionieren sie mit erhöhtem Oberkörper an einem schattigen Platz, bei Bewusstlosigkeit in der stabilen Seitenlage. Die Atmung sowie die Ansprechbarkeit der Notfall-Patienten sind regelmäßig zu kontrollieren. Setzt die Atmung aus, sollten unbedingt Wiederbelebensmaßnahmen (Beatmung und Herzdruckmassage) durch den Ersthelfer ergriffen werden.

Tipps für Ihre Kunden Die Sonne brennt und der Schweiß rinnt: Bei hochsommerlichen Temperaturen schwitzen die Menschen mehr als gewöhnlich, sodass der Körper Mineralstoffe und Wasser verliert. Der Organismus besitzt somit nur noch ein geringeres Gesamtvolumen an Flüssigkeit, eine ausreichende Substitution ist zur Erhaltung der Körperfunktionen von großer Bedeutung. Wer darauf nicht achtet, muss mit Folgeerscheinungen wie Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Fieber oder Verwirrheitszuständen rechnen. An heißen Tagen ist reichliches Trinken auch ohne Durst angezeigt: Empfehlenswert ist eine

Menge von zwei bis zweieinhalb Litern Flüssigkeit in Form von Wasser, ungesüßtem Tee oder Fruchtschorlen, gleichzeitig ist wasserreiches Obst (wie Melone) und Gemüse (zum Beispiel Tomaten oder Gurken) deftigen Speisen vorzuziehen. Raten Sie Ihren Kunden während einer Hitzewelle, die Mittagssonne zu meiden, eine Kopfbedeckung zum Schutz vor der Sonne zu tragen und luftige Kleidung zu wählen. Anstrengende Tätigkeiten und Sport sollten höchstens in den frühen Morgenstunden oder spät abends betrieben werden. In Freibädern oder am See sind Schattenplätze der prallen Sonne zu bevorzugen, Abkühlung verschaffen Erfrischungssprays, kalte Fußbäder oder Eiskwürfel in der Hand, mit denen man auch die Stirn oder die Armbeugen kühlen kann. Eiskalte Duschen oder Eispackungen auf Kopf und Nacken bringen allerdings keine Vorteile, da der Organismus den Kälteschock zu kompensieren versucht und die Schweißbildung in Folge noch zunimmt. Wer Abkühlung im kühlen Nass sucht, sollte vor dem Eintauchen die Arme und Beine behutsam befeuchten und dem Kreislauf zuliebe nicht einfach hineinspringen. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin

