

Die Schattenseiten der Sonne

Über das Regulationszentrum im Hypothalamus und Temperaturrezeptoren in der Haut erhält unser Körper unabhängig von der Außentemperatur eine konstante Temperatur von 37°C aufrecht. Bei sommerlicher Hitze erweitern sich die oberflächlichen Blutgefäße der Extremitäten, so dass mehr Blut dorthin fließen und abgekühlt werden kann. Eine verstärkte Schweißproduktion sorgt für Verdunstungskälte und dadurch ebenfalls für Abkühlung.

Bei zu hoher körperlicher Belastung und zu geringer Trinkmenge kann es zu Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen kommen. Man spricht von einer Hitzeerschöpfung.

Ein medizinischer Notfall hingegen ist der Hitzschlag. Dabei erhöht sich die Körpertemperatur auf über 40°C. Temperatur- und Elektrolythaushalt brechen durch Hitzestau komplett zusammen. Warnzeichen sind fiebrig heiße Haut am ganzen Körper, schneller Puls und niedriger Blutdruck. Bei Verdacht auf einen Hitzschlag muss der Notarzt gerufen werden.

Tückisch ist ein Sonnenstich. Er kann entstehen, wenn Kopf und Nacken zu lange einer intensiven Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Die Symptome treten aber erst mit einer Verzögerung von einigen Stunden auf. Typisch sind ein hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel. Manchmal ist auch die Körpertemperatur leicht erhöht. Ausgelöst wird ein Sonnenstich durch den wärmespendenden Anteil des Sonnenlichts. Besonders Kleinkinder und Menschen mit lichtem Haar sind häufig betroffen. Kleinkinder haben noch keine vollständig ausgeprägte Wärmeregulation. Deshalb ist für sie ein Sonnenhut mit Nackenschutz so wichtig. Generell sollte man sich nicht längere Zeit ohne Kopfbedeckung



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

der prallen Sonne aussetzen. Besonders bei Wanderungen, wenn in den Bergen ein kühler Wind geht, oder beim Baden, wenn das Wasser angenehm kühlt, bemerkt man die intensive Strahlung auf dem Kopf oft nicht.

Durch die Überwärmung kommt es zu einer Reizung und Entzündungsreaktion der Hirnhäute. Bei einem heftigen Sonnenstich kann sich sogar Flüssigkeit im Hirngewebe ansammeln, was zu einer Drucksteigerung und Schäden am Gehirn führen kann.

Bemerkt man Symptome eines Sonnenstichs, muss der Patient in einen kühlen abgedunkelten Raum gebracht werden. Kopf und Nacken kann man vorsichtig mit feuchten Tüchern kühlen. Wichtig ist auch, dass ein eventueller Flüssigkeits- und Elektrolytverlust mit Mineralwasser oder Apfelschorle ausgeglichen wird. Der Patient soll sich schonen und mindestens drei Tage die Sonne meiden. Die beste Vorbeugung ist es, sich insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr möglichst im Schatten aufzuhalten und Kopf und Nacken mit einer hellen Kopfbedeckung zu schützen.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann