

## Cool bleiben.....

Sonne von morgens bis abends und Temperaturen wie im Süden – so wünschen wir uns den perfekten Sommer – doch es gibt natürlich auch eine Kehrseite: in den letzten Jahren wurden in den Sommermonaten überdurchschnittlich hohe Temperaturen gemessen, oft sogar Extremwerte, die uns Hitzewellen und tropische Nächte bescherten. Hitze ist in den hochentwickelten Industriestaaten die häufigste wetterbedingte Todesursache. Betroffen sind vor allem Kleinkinder und ältere, häufig bereits vorerkrankte Menschen. Gefährdet sind allerdings auch Personen, die im Freien arbeiten und Menschen, insbesondere Jugendliche, die auch bei extremer Hitze Sport treiben. Bei großer Hitze versucht unser Körper gegenzusteuern, um die Körpertemperatur im Normalbereich zu halten: das heißt die Gefäße erweitern sich, die Haut wird besser durchblutet und kann so Wärme abgeben. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass die Organe schlechter durchblutet werden. Das Herz muss seine Pumpleistung erhöhen und mehr schlagen. Das bedeutet auch einen höheren Sauerstoffbedarf. Bleibt ein Ungleichgewicht zwischen Sauerstoffbedarf und Sauerstoffzufuhr bestehen (was insbesondere bei Menschen mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße der Fall ist) kann es schlimmstenfalls zum Herzinfarkt kommen.

Ein weiterer Kühlmechanismus des Körpers ist vermehrtes Schwitzen. Der Schweiß verdunstet auf der Haut und kühlt dadurch. Vermehrtes Schwitzen aber bedeutet Flüssigkeitsverlust. Wird dieser nicht durch erhöhte Flüssigkeitszufuhr ausgeglichen, droht Dehydrierung. Damit verbundener Verlust an Blutvolumen führt zu verstärktem kardiovaskulären Stress und kann sogar akutes Nierenversagen auslösen. Besonders gefährdet sind hier ältere Menschen, die aufgrund



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

von Vorerkrankungen entwässern- de Arzneimittel einnehmen müssen und oft generell zu wenig trinken.

Was kann man nun tun, um gut durch die heißen Tage zu kommen? Wichtigste Maßnahme: wann immer es geht, sollte man Aktivitäten und körperlich anstrengende Arbeiten im Freien in die frühen Morgenstunden beziehungsweise auf den Abend verlegen und sich wie unserer Nachbarn im Süden über Mittag eine Siesta im Kühlen gönnen. Was aber tun, wenn es auch in der Wohnung unerträglich heiß ist? Abhilfe kann ein kleines Klimagerät oder ein Ventilator schaffen. Hitzestress und Dehydrierung kann man auch vorbeugen, indem man große Teile des Körpers ab und zu mit circa 20°C kühlem Wasser kühlt. Auch kühle Fußbäder können helfen oder man taucht Hände und Unterarme von Zeit zu Zeit in etwa 10°C kaltes Wasser. Ganz wichtig ist natürlich, regelmäßig ausreichend zu trinken. Gut geeignet ist Mineralwasser, Fruchtschorle oder lauwarmer Tee. Eiskalte Getränke sind übrigens ungeeignet, da der Körper dann versucht, Wärme zu produzieren, um die Flüssigkeit im Magen auf „normale“ Temperatur zu bringen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**