

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Was tun, wenn es zu heiß wird?**

### **So kühlen Sie sich richtig ab!**

**STEYR. Müde, unkonzentriert, schwindelig, flau – die Sommerhitze kann den Körper stark belasten. Vor allem für ältere Personen, Schwangere, pflegebedürftige oder chronisch kranke Menschen und Kinder sind die hohen Temperaturen nicht nur schweißtreibend, sie können auch die Gesundheit beeinträchtigen.**

Sommer, Sonne, Hitzewelle – während wir bis vor Kurzem den Sommer noch herbeigesehnt haben, sind die angekündigten hohen Temperaturen für die nächsten Tage für viele besonders belastend. Um alle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, arbeitet der Körper stets daran, die Kerntemperatur stabil zu halten. An heißen Tagen schützt uns ein komplexes Kühlsystem vor den hohen Temperaturen. *„Bei Hitze weiten sich unsere Blutgefäße und wir beginnen vermehrt zu Schwitzen. Verdunstet dann der Schweiß an der Hautoberfläche wird dem Körper Wärme entzogen und er kühlt ab.“*, erklärt der Kardiologe Prim. Dr. Martin Genger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin 1 am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

#### **Hitze ist nicht gleich Hitze**

Die Kombination aus heißer Luft, intensiver Sonneneinstrahlung und nur wenig Wind sorgt tagsüber für ein besonders hohes Hitzeempfinden. Ist dazu auch noch die Luftfeuchtigkeit hoch, intensiviert das unser Hitzeempfinden noch mehr und der Körper heizt sich auf. *„Wird die normale Körpertemperatur für längere Zeit überschritten, wird das Regulationssystem gestört. Durch die Weitung der Blutgefäße fällt der Blutdruck ab und der Sauerstoffgehalt in den Organen und im Gehirn sinkt. Die Folge daraus sind Schwindel, Schwäche und Übelkeit.“*

*Ohne Gegenmaßnahmen können Kreislaufprobleme auftreten und in weiterer Folge ein Sonnenstich, Hitzeerschöpfung oder gar ein Hitzeschlag.“, warnt der Experte.*

Vor raschen und großen Temperaturunterschieden rät der Kardiologe jedoch ab: *„Große Temperaturunterschiede belasten den Körper. Vor allem beim Baden am See oder im Freibad nicht einfach reinspringen, sondern den Körper langsam an das kalte Wasser gewöhnen.“*

### **Trinken, Trinken, Trinken!**

Trinken ist an heißen Tagen von früh bis spät das A und O. Dadurch, dass wir bei großer Hitze mehr Schwitzen, verliert der Körper auch mehr Flüssigkeit. Um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und das körpereigene Kühlsystem aufrecht zu erhalten, müssen wir viel trinken. *„Mindestens zwei Liter pro Tag. Egal ob Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte – bei Hitze ist fast alles erlaubt! Vor allem lauwarmer Minztee löscht nicht nur den Durst, er kühlt auch von innen. Alkohol und Kaffee sollten jedoch gemieden werden, da diese Getränke dem Körper viel Wasser entziehen. Besonders ältere Personen sollten sich immer wieder bewusst ans Trinken erinnern, da bei Ihnen das Durstempfinden reduziert ist.“, erklärt DGKP<sup>in</sup> Maria Köberl, die Pflege Stationsleiterin der Medizinischen Notaufnahme.*

Auch das richtige Essen kann über heiße Tage hinweghelfen. Hier gilt: nicht zu viel und nicht zu schwer. Eine kühle Wassermelone stillt nicht nur den Hunger, Sie liefert auch wertvolle Vitamine und besonders viel Flüssigkeit.

### **Was tun wenn´s zu heiß wird?**

Die Hitze belastet jeden Körper – egal ob alt oder jung. Die Mittagssonne sollte deswegen ganz generell gemieden werden. Ist dies nicht möglich, ist eine leichte Kopfbedeckung ein Muss. Kommt es trotzdem zur Überhitzung, zählt jede Minute. *„Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder gar Erbrechen sind klare Anzeichen einer Überhitzung. Betroffene Personen müssen sofort raus aus der Sonne, in den Schatten oder noch besser in einen kühlen Raum. Kleidung öffnen oder ausziehen und die Beine leicht hochlagern. Um den Körper beim Kühlen zu unterstützen, können zum Beispiel die Arme,*

*Beine und der Nacken immer wieder mit Wasser befeuchtet werden und besonders wichtig viel, viel trinken!“, erklärt Prim Dr. Genger und setzt fort: „Durch die Wärmestrahlung der Sonne können sich die Blutgefäße im Bereich der Hirnhäute weiten und so eine Schwellung des Gehirns hervorrufen – der sogenannte Sonnenstich. Die harmloseren Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen. Im schlimmsten Fall drohen jedoch Bewusstseinsstörungen, Herzrasen, komatöse Zustände und ein Kreislaufzusammenbruch. Bei Verschlechterung der bereits genannten Symptome oder Bewusstseinsstrübung beziehungsweise Zeichen eines Hitzekollaps bzw. eines Hitzeschlages wählen Sie sofort den Notruf 144!“*

Steyr, am 15. Juli 2022

## **Kurzfassung**

Sommer, Sonne, Hitzewelle – während wir bis vor kurzem den Sommer noch herbeigeseht haben, sind die hohen Temperaturen der letzten Tage für viele besonders belastend. An heißen Tagen schützt uns ein körpereigenes Kühlsystem vor den hohen Temperaturen. *„Bei Hitze weiten sich unsere Blutgefäße und wir beginnen vermehrt zu Schwitzen. Verdunstet dann der Schweiß an der Hautoberfläche wird dem Körper Wärme entzogen und er kühlt ab.“*, erklärt der Kardiologe Prim Dr. Martin Genger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin 1 am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

So können Sie den Körper beim Kühlen unterstützen:

- Trinken, Trinken, Trinken – mindestens 2 Liter pro Tag. Wasser; lauwarme, ungesüßte Tees, ungesüßte Fruchtsäfte. Alkohol und Kaffee meiden
- leichtes Essen
- Mittagssonne meiden, Kopfbedeckung tragen oder Schattenplätze wählen
- Beim Baden am See oder im Freibad langsam an das kalte Wasser gewöhnen

Im Notfall richtig reagieren:

Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder gar Erbrechen sind klare Anzeichen einer Überhitzung.

- raus aus der Sonne – in den Schatten oder kühle Innenräume aufsuchen
- Kleidung öffnen oder ausziehen
- Beine leicht hochlagern
- Arme, Beine und der Nacken immer wieder mit Wasser befeuchten
- viel trinken
- Verschlechtern sich die Symptome – Notruf 144 wählen

**Bildtext:**

Bild 01: Prim Dr. Martin Genger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin 1 am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr

Bild 02: DGKP Maria Köberl, Pflege Stationsleiterin der Medizinischen Notaufnahme am PEK Steyr

Bild 03: Im Notfall immer bereit – das Team der medizinischen Notaufnahme am PEK Steyr

**Fotocredit:** OÖG, Abdruck honorarfrei

**Rückfragen bitte an:**

Anna Leithinger, BA

PR & Kommunikation

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055466-22250

E-Mail: [anna.leithinger@oöeg.at](mailto:anna.leithinger@oöeg.at)