

„Hitze, zu viel Sonne und körperliche Anstrengung sind meist keine guten Freunde!“

**Die erste große Hitzewelle rollt gerade über uns hinweg. Das Thermometer klettert weit über die 30-Grad-Marke. Alltägliche Dinge und der Arbeitsalltag werden schnell anstrengend, und die Gefahr von Herz-Kreislauf-Problemen steigt. Professor Dr. Lars Maier, Direktor der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II des Universitätsklinikums Regensburg (UKR), erklärt im kurzen Interview mit der Unternehmenskommunikation (UK-Kom), wer durch Hitze besonders gefährdet ist, was bei Überhitzung zu tun ist und wann es wirklich gefährlich werden kann.**

UK-Kom: Was ist der Unterschied zwischen Hitzschlag, Sonnenstich und Erschöpfung durch Hitze?

Prof. Maier: Ein Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Erkrankung. Bei einem Sonnenstich ist vor allem durch die direkte Sonneneinstrahlung der Kopf betroffen. Bei der Erschöpfung durch Hitze ist der Körper dehydriert, man hat zu wenig getrunken.

UK-Kom: Welche Symptome sollten Betroffene ernst nehmen und wie sollte man handeln?

Prof. Maier: Als typische Symptome bei einem Hitzschlag treten Brustschmerzen, Luftnot oder sogar Ohnmacht auf. Gerade beim Sport bei großer Hitze kann das gefährlich werden und bedarf zwingend einer medizinischen Versorgung. Sonnenstich und Erschöpfung durch Hitze zeigen sich meist in Form von Kopfschmerzen, Schwindel und/oder Übelkeit. Merkt man davon etwas, sollte man zwingend Schatten aufsuchen, etwas trinken, den Körper kühlen und sich schonen. Es gilt grundsätzlich: Hitze, zu viel Sonne und körperliche Anstrengung sind meist keine guten Freunde!

UK-Kom: Wer ist bei hohen Temperaturen besonders gefährdet?

Prof. Maier: Besonders gefährdet sind natürlich Kinder und ältere Menschen, weil diese oft weniger hitzeresistent sind. Darüber hinaus sind insbesondere Menschen mit einer Herzerkrankung, etwa nach Stent- oder Bypass-Operationen, aber auch Menschen mit einer Herzschwäche, einem erhöhten Risiko für eine hitzebedingte Erkrankung ausgesetzt. In einem solchen Fall spielt Zeit eine wichtige Rolle, denn es kann hier schnell lebensbedrohlich werden. Im Prinzip gilt jedoch: Auch jüngere, gesunde Menschen sind bei großer Hitze und großer Anstrengung potenziell für einen Schaden durch Hitze gefährdet.

UK-Kom: Können Medikamente die Hitzeverträglichkeit beeinflussen und worauf sollten Betroffene achten?

Prof. Maier: Medikamente, insbesondere Blutdrucksenker, können bei großer Hitze besonders gefährlich sein, weil der Blutdruck bei großer Hitze ohnehin schon abfällt und dies durch die Medikamente noch verstärkt wird. Deshalb sollte man, wenn man Beta-Blocker, ACE-Hemmer oder bestimmte Psychopharmaka einnimmt, besonders vorsichtig im Umgang mit Sonne und Hitze sein. Hinzu kommt bei der Einnahme größerer Mengen von Schmerzmitteln die Gefahr, dass bei geringer Flüssigkeitsaufnahme die Nieren geschädigt werden können.

UK-Kom: Was machen Sie persönlich, um gut durch die heißen Tage zu kommen?

Prof. Maier: Ich persönlich mache meinen Sport früh am Morgen zwischen fünf und sechs Uhr. Wenn es so heiß ist, dann lasse ich auch Hemd und Krawatte im Schrank und greife zum Poloshirt, damit sich schon einmal keine Hitze im Körper aufstauen kann. Und natürlich: trinken, trinken, trinken!