

## Tipps für heiße Tage

Fragen an...Prof. Dr. Martin Scherer

**Bei Temperaturen um die 30 Grad Celsius kommen viele Menschen an ihre Belastungsgrenze. Aber warum ist das so? Und was kann man dagegen tun? Prof. Dr. Martin Scherer, Direktor des Instituts und der Poliklinik für Allgemeinmedizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), gibt im Interview hilfreiche Tipps zum Umgang mit der Hitze.**

### **Wie komme ich trotz Maskenpflicht gut durch die Hitze?**

Prof. Dr. Scherer: An heißen Tagen sollten industriell gefertigte Masken getragen werden. Die sind deutlich dünner als selbstgenähte Baumwollmasken und erleichtern das Atmen. Wann immer möglich, sollte die Maske abgesetzt und etwas getrunken werden. Außerdem kühlen ein paar tiefe Atemzüge ohne Maske den Körper etwas herunter und machen das Atmen im Anschluss mit Maske wieder erträglicher.

### **Wie kann ich die heißen Tage überstehen und mich etwas abkühlen?**

Prof. Dr. Scherer: Egal ob zu Hause oder im Büro, um die Sonne auszusperren, sollten die Vorhänge zugezogen werden. Für Abkühlung kann auch ein kühles Fußbad oder ein nasser Lappen auf der Stirn sorgen. Das Allerwichtigste ist aber eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Gesunde Menschen sollten mindestens 2,5 bis drei Liter Wasser täglich trinken. Das gilt im Übrigen auch an kalten Tagen. Denn wer zu wenig trinkt, riskiert Herz-Kreislauf-Beschwerden. Außerdem sollte locker sitzende, leichte Kleidung getragen werden. Die lässt die Luft am Körper besser zirkulieren.

### **Was sollte man bei hohen Temperaturen unbedingt vermeiden?**

Prof. Dr. Scherer: In der Mittagssonne sollte man möglichst keinen Sport treiben. Das lässt sich auch am frühen Morgen oder Abend erledigen, wenn es kühler ist. Gleichzeitig sollte man bei körperlicher Aktivität noch mehr trinken, da durch das Schwitzen der Flüssigkeitsverlust größer ist. Eisgekühlte Getränke sind allerdings nicht ratsam. Denn der Körper versucht automatisch, die Getränke auf Körpertemperatur zu erwärmen. Das wiederum erzeugt Wärme und man gerät ins Schwitzen.

### **Warum bekommt uns Hitze so schlecht?**

Prof. Dr. Scherer: An besonders heißen Tagen verliert der Körper viel Flüssigkeit und die Blutgefäße im Körper weiten sich. Dadurch bekommen viele Menschen Herz-Kreislauf-Beschwerden oder im Extremfall sogar einen Hitzschlag. Strahlt einem die Sonne zu intensiv auf den ungeschützten Kopf, kann auch ein sogenannter Sonnenstich auftreten. Unruhe, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen und Übelkeit sind die Folge.