

UKJ-Experten geben Hitze-Tipps

Hitzewelle in Thüringen: Ausreichend Trinken und Meiden der direkten Sonne hilfreich/ Besonders ältere Bevölkerung von Hitze betroffen

Jena (ukj). Laut Hitzewarnung des Deutschen Wetterdiensts steht auch Jena die heißeste Woche des Jahres mit Temperaturen über 35 Grad Celsius bevor. Die ungewohnt hohen Temperaturen fordern Höchstleistungen vom Körper. Wer bei diesen Temperaturen zu wenig trinkt, vermindert die Blutzufuhr zum Gehirn. Ein Kreislaufkollaps mit Bewusstlosigkeit kann folgen. Wie man den hohen Temperaturen optimal begegnen kann, um einen Kollaps zu verhindern, wissen die Experten am Universitätsklinikum Jena (UKJ).

Sehr wichtig sei es vor allem, ausreichend zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. „Etwa zwei bis drei Liter sollten zusätzlich an einem heißen Tag zu sich genommen werden“, empfiehlt Dr. Steffen Herdtle, Leiter der Zentralen Notaufnahme am UKJ. Ist der Flüssigkeitsbedarf bei starkem Schwitzen oder körperlicher Arbeit sehr hoch, sollten anstatt Leitungswasser oder Tee bevorzugt Mineralwasser oder isotonische Getränke zu sich genommen werden, um die durch das Schwitzen verlorenen Elektrolyte zu ersetzen. Denn: Die fehlenden Elektrolyte können nicht nur bei Sportlern zu Muskelkrämpfen oder anderen unspezifischen Allgemeinsymptomen führen. Sportlich aktiv sollte man zudem bevorzugt in den kühleren Morgenstunden oder späten Abendstunden sein, um die Hitzebelastung des Körpers zu reduzieren.

Neben dem Kreislauf leidet auch die Haut unter der starken Sonneneinstrahlung. „Am besten schützt man Körper und Haut damit, die Mittagssonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr gänzlich zu meiden“, so Dr. Steven Goetze, Oberarzt an der Klinik für Hautkrankheiten am UKJ. Lange und weite, engmaschig gewebte Kleidung bietet zusätzlichen Schutz gegen Hautkrebs. Auch Sonnenschutzcremes sind bei starker Sonneneinstrahlung sehr wichtig. Dabei gibt es jedoch laut Dr. Goetze einiges zu beachten: „Wir empfehlen, nicht nur eine ausreichende Menge Sonnenschutzcreme zu verwenden, sondern auch regelmäßig nachzucremen. Vor allem helle Hauttypen sollten zu Produkten mit Lichtschutzfaktor 50 greifen.“

Das Durstempfinden bei älteren Menschen ist deutlich reduziert. Deshalb besteht gerade bei ihnen eine höhere Gefahr eines Flüssigkeitsdefizits, weiß Dr. Anja Kwetkat, Direktorin der Klinik für Geriatrie am UKJ. Erste Hinweise auf einen Flüssigkeitsmangel sind stark konzentrierter Urin und verstärkter Schwindel beispielsweise beim Aufstehen. Deshalb ist es besonders für diese Personen wichtig, bei hohen Temperaturen bewusst auf die zugenommene Menge Flüssigkeit zu achten. „Personen, die wassertreibende Medikamente einnehmen, sollten zudem eine mögliche Dosisanpassung dieser Medikamente bei länger andauernden Hitzeperioden mit ihrem behandelnden Arzt absprechen, um ein Flüssigkeitsdefizit zu verhindern“, rät die Geriaterin.