

Abkühlen von innen und außen

Die besten Hitzetipps

Trotz wiederholter Regenphasen spart der Sommer 2020 nicht mit heißen Temperaturen. Damit es uns auch in der Hitze gut geht, darf der Körper nicht überhitzen: Um abzukühlen, wird bei höheren Temperaturen die Schweißproduktion gesteigert, über die Verdunstung entsteht Kälte. Der Körper erweitert die Hautgefäße, somit wird die Durchblutung erhöht und mehr Wärme aus dem Körperinneren abgegeben. Verstärkt arbeiten muss dabei das Herz, der Kreislauf steht enorm unter Belastung. Bei Bluthochdruck und Herzschwäche kann große Hitze deshalb gefährlich werden. Kardiologe Paul Bruckenberger vom Klinikum Wels-Grieskirchen erklärt, wie man sich bei hohen Temperaturen am besten abkühlt.

„Durch die physiologische Wärmeregulation kommt es zu einer deutlichen Mehrbelastung des Herz-Kreislauf-Systems, die bei bereits bestehenden Herzkreislauferkrankungen auf Dauer nicht kompensiert werden kann“, erklärt der Welser Internist und veranschaulicht: „Beispielsweise bei einem Saunabesuch bei 80 Grad Lufttemperatur kommt es zu einer Zunahme der gesamten Hautdurchblutung, sodass sich das Herzzeitvolumen gegenüber Ruhebedingungen nahezu verdoppeln muss.“ Auch steigt bei Hitze die Gefahr der Dehydratation und Elektrolytverschiebungen, bei Herzerkrankungen zumeist noch unterstützt durch die vorliegende Dauermedikation.

Wie sich Herzranke effektiv und schonend abkühlen

„Prinzipiell gelten auch für Herzpatienten die allgemeinen Maßnahmen zur Abkühlung“, so Bruckenberger. An sehr heißen Sommertagen sollen schattige und kühle Plätze aufgesucht werden und speziell für ältere Menschen sei es wichtig, die Kleidung den Temperaturen anzupassen und

körperliche Anstrengung zu vermeiden, rät der Experte. „Durchaus darf man auch eine kühle Dusche nehmen. Hierbei sollte jedoch nicht zu kaltes Wasser verwendet und auf langsame Abkühlung geachtet werden.“ Besonderes Augenmerk gilt der Flüssigkeitsbilanz und dem Elektrolythaushalt. „Eine verordnete Flüssigkeitsrestriktion kann etwas gelockert und die Entwässerung pausiert werden – aber bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Facharzt! Bei länger anhaltenden Hitzeperioden müssen mitunter auch die Blutdruck- bzw. Herzinsuffizienzmedikamente durch den Internisten angepasst werden. Regelmäßige Blutdruckmessungen werden empfohlen.“ Um eine optimale Flüssigkeitsbilanz zu erzielen, ist es wichtig, täglich das Gewicht zu wiegen. Eine zusätzliche Kontrolle der Elektrolyte kann erforderlich werden, um eine entsprechende Substitutionstherapie einzuleiten bzw. zu kontrollieren.

Ab ins kühle Nass

Ein Sprung ins kalte Wasser ist verlockend. „Bei gesunden Menschen ist dagegen nichts einzuwenden. Davor aber bitte langsam abkühlen, damit sich die Körpertemperatur nicht zu schnell verändert!“, rät der Mediziner. Auch das Trinken von zu kalten Erfrischungsgetränken ist kontraproduktiv. „Denn dadurch wird wiederum die körpereigene Wärmeproduktion angeregt. Gut geeignet sind reichlich Mineralwasser, verdünnter Fruchtsaft oder Früchtetee – aber eben normal temperiert.“ Eher vermeiden sollte man deftige eiweißreiche Kost, besser geeignet ist die leichte mediterrane Küche. „Verzichten Sie bei starker Hitze außerdem auf Alkohol, Süßgetränke und Kaffee!“, so Bruckenberger. Sportler werden besser an den Tagesrandzeiten aktiv.

Um gut durch die Hitze zu kommen, sollten vor allem Herzpatienten Folgendes beachten:

- Täglich Blutdruck und Körpergewicht kontrollieren, notieren und vergleichen! Besprechen Sie Auffälligkeiten mit Ihrem Arzt!
- Suchen Sie schattige und kühle Plätze auf und passen Sie Ihre Kleidung den Temperaturen an!
- Nehmen Sie ausreichend nicht-alkoholische, nicht zu stark gekühlte Flüssigkeit und Kohlenhydrate zu sich – am besten öfter in kleineren Mengen, auch wenn Sie kein Durst- oder Hungergefühl verspüren!
- Passen Sie Ihre Aktivitäten der Außentemperatur an! Achtung vor allem beim Wandern an zu heißen Tagen – es kann zu einer Hitzeerschöpfung kommen!
- Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Nachbarn! Diese Menschen werden bemerken, wenn Sie in einer medizinischen Notlage stecken und Hilfe brauchen.

Weiterführende Informationen

Das passiert im Körper bei Hitze

Um nicht zu überhitzen, kühlt sich unser Körper über thermoregulatorische Mechanismen ab. Insbesondere bei geringer Flüssigkeitszufuhr und hoher Luftfeuchtigkeit können diese überfordert sein. Durch die wärmebedingte Erweiterung der Blutgefäße „versackt“ im Stehen ein Teil des Blutes in den Beinen, vermehrtes Schwitzen lässt den Wasser- und Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht geraten. Herzzeitvolumen und Blutdruck sinken. Bereits eine Körpertemperatur ab 39 Grad kann zu Symptomen wie Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit bis hin zum Kreislaufkollaps führen. Steigt sie längerfristig auf 40,5 bis 43 Grad, versagt die Thermoregulation, die Schweißproduktion wird eingestellt. Verwirrtheit, Teilnahmslosigkeit und Bewusstlosigkeit sind die Folge. Kerntemperaturen von über 43 Grad führen in der Regel zum Tod.

So kühlt sich der Körper ab

Zur Stabilisierung der Temperatur gibt der Körper über Leitung, Konvektion, Strahlung und Verdunstung Energie ab. Bei steigender Körperkerntemperatur weiten sich zum Beispiel die Hautgefäße, um den inneren Wärmestrom zu erhöhen. Auch Schwitzen schafft Abhilfe, kühlt alleine den Körper aber nicht ab. Erst wenn der Flüssigkeitsfilm auf der warmen Haut verdunstet, tritt Verdunstungskälte auf und dem Körper wird Wärme entzogen. Voraussetzung ist, dass der Dampfdruck auf der Haut höher als in der umgebenden Luft ist. Nach einem Gewitterregen bei hoher Lufttemperatur und hoher Wasserdampfsättigung ist eine Wärmeabgabe durch Verdunstung kaum möglich, bei relativ trockener Luft kann jedoch auch bei sehr hoher Lufttemperatur eine erhebliche Wärmeabgabe durch Verdunstung erfolgen. So können sich 30 Grad in tropischen Ländern unerträglich anfühlen, während 50 Grad bei trockener und windiger Hitze – etwa mit einer Meeresbrise – gut auszuhalten sind.

Bilder und Statements:

Bild: _VIS0410_Bruckenberg_Paul_Dr_OA_Innere_II_5187.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OA Dr. Paul Bruckenberg, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Durch die physiologische Wärmeregulation kommt es zu einer deutlichen Mehrbelastung des Herz-Kreislauf-Systems, die bei bereits bestehenden Herz-Kreislauf-erkrankungen auf Dauer nicht kompensiert werden kann.“

„Durchaus dürfen Herzpatienten auch eine kühle Dusche nehmen. Hierbei sollte jedoch nicht zu kaltes Wasser verwendet und auf langsame Abkühlung geachtet werden.“

„Eine verordnete Flüssigkeitsrestriktion kann etwas gelockert und die Entwässerung pausiert werden – aber bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Facharzt! Bei länger anhaltenden Hitzeperioden müssen mitunter auch die Blutdruck- bzw. Herzinsuffizienzmedikamente durch den Internisten angepasst werden. Regelmäßige Blutdruckmessungen werden empfohlen.“

Die Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Abteilung leistet seit mehr als 30 Jahren Spitzenmedizin in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute werden pro Jahr mehr als 4.000 Eingriffe im Herzkatheterlabor vorgenommen und über 1.000 Stents gesetzt. Für die Betreuung der Patienten stehen sämtliche nicht-invasiven und invasiven Untersuchungsmethoden zur Verfügung, das therapeutische Spektrum umfasst alle Möglichkeiten der modernen Kardiologie auf internationalem Niveau. Mehr Informationen zur Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen finden Sie unter www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Innere Medizin II.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at