

## TEMPERATUREN

# Risikofaktor Backofenhitze

**Kaum ist er da, heisst es: Vorsicht!** Der heissgeliebte Sommer fordert dem Organismus Sonderleistungen ab. Wer ohnehin Probleme mit Herz und Kreislauf hat, sollte einen kühlen Kopf bewahren und seinen Lebensstil der Hitze anpassen. Text: Susanne Wagner

**D**as Thermometer zeigt 32 Grad im Schatten an, der Schweiss läuft aus allen Poren – es ist Hochsommer. Der Körper befindet sich im Ausnahmezustand, was viele zu wenig berücksichtigen. Wer seinen Alltag so weiterlebt wie bisher, gefährdet die Gesundheit – denn Backofentemperaturen fordern unserem Herzen und dem Kreislauf Höchstleistungen ab. Selbst vielen jüngeren und gesunden Menschen macht die Hitze zu schaffen. Für Betagte, Pflegebedürftige, Übergewichtige und Herz-Kreislauf-Patienten bedeutet die hochsommerliche Hitze Qual – und mitunter Lebensgefahr.

An Hitzetagen steigt die Sterblichkeitsrate bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten und Atemwegserkrankungen an. So führte der Hitzesommer 2003 in der Schweiz zu fast 1000 Todesfällen. Starke Wärmebelastungen haben einen Einfluss auf Psyche, Schlafqualität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Menschen. Kein Wunder, denn die Hitze löst einiges aus im menschlichen Organismus: Der Körper versucht sich zu kühlen, indem er durch die Schweissdrüsen Körperflüssigkeit abgibt, die an der Hautoberfläche verdunstet und dem Körper Wärme entzieht. Gleichzeitig schlägt das Herz schneller, die Blutgefässe erweitern sich, und der Blutdruck sinkt – für Menschen mit schwachem Herzen eine grosse Belastung.

Bei älteren Personen sind Herz und Kreislauf schnell überfordert – der Körper kann die Wärme nicht mehr richtig regulieren. Zudem haben ältere Menschen ein geringeres Durstgefühl, und ihre Wasserreserven im Körper sind kleiner als bei jüngeren. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Senioren den Flüssigkeitsverlust ausgleichen, indem sie auch dann trinken, wenn sie keinen Durst empfinden.

Weil dem Körper durch den Schweiss auch Kochsalz und andere Elektrolyte wie Kalium und Magnesium entzogen werden, ist es empfehlenswert, diese durch eine Mi-

schung aus Fruchtsaft und Wasser (im Verhältnis 1 zu 3) auszugleichen. Elektrolytepulver aus der Apotheke erfüllen denselben Zweck. Unter normalen Bedingungen sollten dem Körper täglich mindestens anderthalb Liter Wasser über Getränke zugeführt werden. Bei grosser Hitze und starkem Schwitzen steigt der Bedarf.

**Folgen von Flüssigkeitsmangel** können Kreislaufschwäche, Schwindel, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit oder gar ein lebensgefährlicher Hitzschlag sein. Selbst in der Wohnung ist es möglich, einen Hitzschlag zu erleiden, sofern sie nicht gut belüftet oder gekühlt ist. Die Wohnung kühl zu halten empfiehlt sich darum. Es ist eine bewährte Methode, frühmorgens kühle Luft in die Räume zu lassen und dann die Fenster und Rollläden zu schliessen, um die Hitze auszusperren. Wer dennoch schwitzt, kann sich mit Kneippanwendungen wie kalten Wassergüssen auf die Arme, Wassertreten im kalten Badewannenwasser oder mit kalten Umschlägen (mit Wasser getränktes Baumwolltuch) abkühlen.

## Speis und Trank: Wie man heisse Tage meistert

- Trinken Sie genug Wasser, Früchte- oder Kräutertee. Verzichtern Sie aber auf eiskalte Getränke; diese regen den Körper an, noch mehr Wärme zu produzieren.
- Meiden Sie Koffein und Alkohol. Bier löscht kurzfristig den Durst, langfristig wird dem Körper dadurch jedoch Flüssigkeit entzogen – eine unnötige Belastung für den Organismus.
- Menschen mit einer Herzinsuffizienz und Personen, die blutdrucksenkende Medikamente nehmen, sollten die Trinkmenge mit ihrem Arzt absprechen.
- Geniessen Sie erfrischende Nahrungsmittel wie zum Beispiel Melonen, Pfirsiche und Gurken.
- Fettiges Essen wie Würstchen, Frittiertes oder Schweinefleisch ist schwer verdaulich und belastet den Körper zusätzlich.
- Bei grosser Hitze ist die mediterrane Küche mit viel Gemüse, Pasta, Salat, gegrilltem Fisch, Kräutern und Olivenöl sehr bekömmlich.
- Achten Sie peinlich genau auf Hygiene in der Küche. Bakterien vermehren sich bei feuchter Wärme besonders schnell. Stellen Sie angebrochene Lebensmittel schnell in den Kühlschrank zurück.

Beim Reisen unter Hochtemperaturen gilt besondere Vorsicht. Jeder zehnte Herzinfarkt ereignet sich in den Ferien. Das liegt laut Andreas Hoffmann, Professor für Herzkrankheiten an der Universität Basel, auch am heutigen Freizeitverhalten: «Das Herz kennt keine Grenzen. Die Häufigkeit der Herzinfarkte in den Ferien hängt mit der Häufigkeit von Ferien und weiten Reisen in der heutigen Zeit zusammen.» Als besonders riskant schätzt er Expeditionen in die Anden, die Wüste oder andere extreme Höhen- und Klimagebiete ein.

Ältere Menschen sollten eine bevorstehende Ferienreise in der Apotheke oder beim Arztbesuch ansprechen. Herzspezialist Hoffmann weist auf die Gefahr von Beinvenenthrombosen bei stundenlangem Herumsitzen in Bus oder Flugzeug hin: «Insbesondere wer nach einer Operation oder Geburt schon einmal Beinvenenthrombosen hatte, sollte sich von einer medizinischen Fachperson beraten lassen. Die Einnahme von Aspirin hilft entgegen landläufiger Meinung nichts.» ■

