

Gesundheitsprobleme bei Hitze

Auch in unseren Breiten gibt es im Sommer sehr heiße Tage. Im eigenen Garten auf der Liege entspannen, im Freibad schwimmen oder im Cabrio ohne Verdeck die Landstraße entlang brausen, jeder genießt die heiße Zeit auf seine Weise. Aber die Hitze bringt auch körperliche Belastungen mit sich. Sonnenbrand, Heuschnupfen oder Kreislaufprobleme machen vielen Urlaubern und Daheimgebliebenen zu schaffen. Wie man gut durch diese Zeit des Jahres kommt, weiß Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen.

Hitze ist eine Herausforderung für den Kreislauf

Hohe Temperaturen sind eine Herausforderung für den Kreislauf. Die Blutgefäße weiten sich, damit der Körper die Wärme besser abgeben kann. Dadurch sinkt der Blutdruck, was zu Schwindel, Kopfschmerzen und Unwohlsein bis hin zu Übelkeit führen kann. Luftige, atmungsaktive Kleidung in hellen Farben und Sonnenhüte helfen dem Körper, kühl zu bleiben.

Schwere Beine im Sommer

Durch die geweiteten Blutgefäße bei Hitze funktionieren bei vielen Menschen die Venenklappen in den Beinen nicht richtig. Das Blut staut sich, und die Knöchel schwellen an. Dies betrifft vor allem Menschen, die viel Zeit sitzend am Schreibtisch verbringen, sowie Raucher, Schwangere, Ältere und Übergewichtige. Sie sollten abends regelmäßig die Beine hochlegen. Durch ausreichend Flüssigkeitsaufnahme wird die Fließgeschwindigkeit des Blutes erhöht und das Gefühl der schweren Beine reduziert. Auch moderate Bewegung hilft. Gerade im Sommer bietet sich Schwimmen im kühlen Freibad oder im Meer an. Präparate aus der Apotheke wie Rotes Weinlaub oder Rosskastanie als kühlende Gels unterstützen die Venenfunktion und verschaffen Linderung. Auch Erfrischungswasser, das auf die Beine gesprüht wird, wirkt wohltuend.

Gefahren durch Hitze: Sonnenstich und Hitzschlag

Werden Kopf und Nackenbereich durch die Sonne stark erhitzt, kommt es zu Irritationen des Gehirns und der Hirnhaut. Man spricht von einem Sonnenstich. Die Patienten haben oft einen roten Kopf. Sie klagen über Kopf- oder Nackenschmerzen, Unruhe oder Ohrgeräusche. Die Körpertemperatur ist beim Sonnenstich nicht erhöht. Der Patient sollte den Schatten oder einen kühlen Raum aufsuchen und den Nacken mit feuchten Handtüchern oder einem Coolpack aus der Apotheke abkühlen.

Anders als beim Sonnenstich ist beim Hitzschlag die Körpertemperatur stark erhöht, was lebensbedrohlich sein kann. Ein Hitzschlag entsteht durch Überanstrengung in einer heißen Umgebung, beispielsweise durch Sport in einem durch Sonneneinstrahlung aufgeheizten Gymnastikraum. Das Temperaturregulierungssystem des Körpers versagt, der Körper schwitzt nicht mehr. Die Haut ist trocken und heiß, der Pulsschlag hoch, der Blutdruck niedrig. Ermattung, Krämpfe, Halluzinationen und Bewusstseinsstörungen können folgen.

Wie beim Sonnenstich muss der Körper sofort gekühlt werden. Beim Hitzschlag muss der Notarzt verständigt werden, und die Atmung sowie das Bewusstsein des Patienten müssen kontrolliert

werden.

Nicht erst bei Durst trinken

Besonders bei Hitze ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Durstgefühl signalisiert bereits einen Mangel, zu dem es gar nicht erst kommen soll. Über den Tag verteilt, sollen an heißen Tagen zwei Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, und bei körperlicher Anstrengung wie Sport noch mehr. Flüssigkeitsmangel kann im Sommer schnell zu Schwindel und Krämpfen führen. Da der Körper durch das Schwitzen nicht nur Flüssigkeit sondern auch Salz verliert, ist Mineralwasser ein ideales Getränk. Auch Leitungswasser, Tee und Schorlen sind empfehlenswert. Suppen und wasserhaltiges Obst und Gemüse wie Wassermelonen oder Gurken sind Lebensmittel, die den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich unterstützen. Nierenkranke Menschen müssen jedoch die Trinkmenge mit ihrem Arzt besprechen.

Tipps für den Sport an heißen Tagen

Grundsätzlich ist Sport auch an heißen Tagen zu empfehlen, aber es ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und das richtige Maß einzuhalten. Mehr Trinkpausen, weniger Wiederholungen einzelner Übungen oder eine verkürzte Dauer des Trainings zeugen bei Hitze nicht von mangelnder Selbstdisziplin, sondern eher von einer gesunden Selbsteinschätzung. Im Sommer gilt es, die Mittagshitze zu meiden. Die heißeste Zeit des Tages ist oft gegen 17:00 Uhr. Morgens ist es kühler, daher bietet sich diese Tageszeit für körperliche Betätigung an. Aber auch die Abenddämmerung ist ein guter Zeitpunkt für Sport im Sommer.

Der richtige Sonnenschutz für jeden Hauttyp

Nicht nur im Urlaub, auch bei Aktivitäten im Freien wie beispielsweise bei der Gartenarbeit oder im Biergarten ist an den richtigen Sonnenschutz zu denken. Je nach Hauttyp und geplanter Aktivität wird ein bestimmter Lichtschutzfaktor benötigt. Zu beachten ist auch, dass Kinder eine empfindlichere Haut als Erwachsene haben. Die Apotheke vor Ort berät gern über die richtigen Produkte. Übrigens schützt der Lichtschutzfaktor in einer Creme oder Lotion nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor Hautalterung.

Hauptpflege nach dem Bad in der Sonne

Nach der [Exposition](#) an der Sonne braucht die Haut eine spezielle Pflege mit After-Sun-Produkten. Falls es zu einem unangenehmen oder gar schmerzhaften Sonnenbrand gekommen ist, empfiehlt der Apotheker zur Linderung Brandgele oder After-Sun-Präparate mit Inhaltsstoffen wie Aloe Vera, Dexpanthenol oder Vitamin E.

Insektenstiche schnell versorgen

Lästige Begleiter des Sommers sind Insekten wie Mücken und Wespen. Zum Glück gibt es in der Apotheke Insektenschutzmittel, die Insektenstichen vorbeugen. Um die optimale Wirkung zu erzielen, sollten Insektenschutzmittel nicht direkt zusammen mit dem Sonnenschutz aufgetragen werden, sondern 20 Minuten später.

Wenn es doch zu einem Insektenstich gekommen ist, hilft Kühlung beispielsweise mit einem Coolpack oder einem Gel aus der Apotheke. Juckreiz sollte sofort bekämpft werden, um zu vermeiden, dass durch Kratzen eine [Entzündung](#) entsteht. Gegen den Juckreiz helfen antiallergische Gels oder Stifte, Sprays oder Cremes. Es gibt auch einen elektronischen Stichheiler, der mit konzentrierter Wärme physiologische und immunologische Prozesse aktiviert und so wirkungsvoll die Symptome lindert.

Gewitterstimmung im Kopf

Sommerzeit ist Gewitterzeit. Manche Menschen spüren anhand von Kopfschmerzen, dass sich ein Gewitter ankündigt. Auch Hitze begünstigt Kopfschmerzen und Migräne. Dieser Apotheker vor Ort berät gern, welche Schmerzmittel zu empfehlen sind.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.

DDP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“