

Immer schön kühl bleiben

Erschöpfung, Sonnenstich & Co. – der **Sommer** hat auch seine Schattenseiten. Besonders die Gesundheit von betagten und chronisch kranken Menschen sowie von Kleinkindern ist gefährdet.

Sonne pur und Temperaturen um die 45 Grad: Der Sommer hat in Pakistan bereits hunderten Menschen das Leben gekostet. Allein in der Hafenmetropole Karachi gab es innerhalb weniger Tage mehr als 700 Hitzetote. Auch hierzulande kann die Sonne Spuren hinterlassen: Pochende Kopfschmerzen, gerötete Haut und Übelkeit sind typisch für einen Sonnenstich oder Hitzschlag. Besonders Säug-

linge, Kleinkinder, Senioren und chronisch kranke Personen belastet die Wärme: Babys haben eine verhältnismäßig kleine Hautoberfläche und verfügen daher über geringere Regulationsmöglichkeiten als Erwachsene. Bei älteren Menschen funktionieren die Mechanismen zur Normalisierung der Körpertemperatur nicht mehr so einwandfrei wie in jungen Jahren, während chronisch Kranke insgesamt stärker strapaziert sind.

Eigene Regulation Der Sollwert der Körpertemperatur wird vom Wärmeregulationszentrum des Hypothalamus festgelegt und im Körperinneren, in der Haut und im Rückenmark durch Thermorezeptoren registriert. Diese Informationen werden über die Nervenbahnen zum Hypothalamus geleitet, wo der Vergleich zwischen Soll- und Ist-Wert stattfindet. Um seine Temperatur unabhängig von den schwankenden Außenbedingungen konstant halten zu können, verfügt der Organismus über verschiedene Strategien. Ist der Wert zu hoch, werden die in der Nähe der Körperoberfläche gelegenen Gefäße weit gestellt. Durch die verbesserte Durchblutung der Extremitäten vergrößert sich die Wärmeaustauschfläche – überschüssige Hitze kann folglich nach außen abgegeben werden. Staut sich die Hitze im Körper, fängt das Herz an zu rasen, um den sinkenden Blutdruck abzufangen. Ein weiterer Mechanismus der Thermoregulation besteht in der Steigerung der Schweißsekretion. Bei der Verdunstung des Schweißes wird die Haut gekühlt.

Kühlen Kopf bewahren Wer sich zu lange der Sonne aussetzt, riskiert gefährliche Folgen wie einen Sonnenstich oder einen Hitzschlag. Eine Insolation, wie ein Sonnenstich auch genannt wird, entsteht durch die



© lanau / fotolia.com

lang anhaltende und intensive Sonnenbestrahlung des Kopfes und des Nackens, bei welcher der Kreislauf strapaziert und der Flüssigkeitshaushalt durcheinander gebracht werden. Obendrein werden die Hirnhäute gereizt, sodass sich als Folge verschiedene Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Fieber, Ohrensausen, Nackensteifigkeit und Benommenheit bemerkbar machen. Oft betrifft der Sonnenstich kleine Kinder oder Menschen mit wenig Haar, die sich ohne eine Kopfbedeckung in der prallen Sonne aufgehalten haben.

Vorstufe Medizinisch gehört die sogenannte Hitzeerschöpfung zur Gruppe der Hitzeschäden. Diese kann sich bei hohen Temperaturen im Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung entwickeln. Aufgrund der starken Schweißbildung verliert der Organismus reichlich Wasser und Salz. Trinken Betroffene dann nicht genug, entstehen je nach Ausmaß des Flüssigkeitsverlustes leichte bis heftige Beschwerden. Zunächst spüren die Patienten starken Durst

zeerschöpfung sind die Schäden bei einem Hitzschlag. Werden keine Gegenmaßnahmen ergriffen, kann das Hyperthermiesyndrom rasch zum Tode führen, da hierbei (im Gegensatz zu anderen Formen der Hitzeschäden) die Thermoregulationsstrategien des Körpers nicht mehr greifen. Die Körpertemperatur steigt auf über 40 Grad, die Haut ist heiß und rot, sie wird bei drohendem Kreislaufzusammenbruch schließlich fahl. Bei einem Notfall sind folgende Maßnahmen zu ergreifen:

- ▶ Zunächst ist unbedingt der Rettungsdienst zu verständigen.
- ▶ Betroffene sollten mit erhöhtem Oberkörper an einen schattigen Ort gelagert werden.
- ▶ Mit feuchten Tüchern und durch das Zufächeln von Luft beginnt man, die Körpertemperatur zu senken. Kleidung sollte dabei möglichst geöffnet werden.
- ▶ Patienten dürfen grundsätzlich nicht alleine gelassen werden. Anwesende sollten regelmäßig prüfen, ob sie ansprechbar sind und ihre Atmung noch funktioniert.

Verwirrheitszuständen, Kreislaufbeschwerden und Fieber. Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, dass sie an heißen Tagen etwa ein bis zwei Liter zusätzlich trinken müssen. Wasserreiches Obst und Gemüse sind schwerer Kost vorzuziehen. Sonnenstich, Hitzschlag & Co lassen sich verhindern, indem man die Mittagssonne meidet, luftige Kleidung und stets eine Kopfbedeckung trägt. Es ist sinnvoll, sich vorwiegend im Schatten aufzuhalten und körperlich zu schonen. Anstrengende Tätigkeiten oder gar Leistungssport sind an besonders heißen Tagen möglichst zu vermeiden. Angenehm sind kalte Fußbäder oder die Verwendung von erfrischenden Sprays oder Lotionen. Vorsicht ist bei der Einnahme bestimmter Medikamente geboten: Arzneimittel wie Antiparkinson-Mittel oder trizyklische Antidepressiva hemmen die Schweißproduktion. Diuretika reduzieren das Volumen des Blutes und beeinträchtigen ebenfalls die Thermoregulation. Keine gute Idee sind eiskalte Duschen oder Eispackungen auf Kopf und Nacken. Da der Körper versucht,

»Ein weiterer Mechanismus der Thermoregulation besteht in der Steigerung der Schweißsekretion.«

und leichten Schwindel. Weitere charakteristische Symptome für eine Hitzeerschöpfung sind Übelkeit, Kopfschmerzen sowie Benommenheit. Betroffene haben eine blasse, feuchte Haut, sind geschwächt und frösteln manchmal. Menschen mit diesen Anzeichen sollte man möglichst an einen kühlen Ort bringen und mit salzhaltigen Getränken versorgen. Bei Bewusstlosigkeit oder Bewusstseinsstrübung muss der Rettungsdienst gerufen werden.

Achtung Lebensgefahr! Wesentlich schwerer als bei der Hit-

- ▶ Bei Bewusstlosigkeit bringt man sie in die stabile Seitenlage. Setzt die Atmung aus, sind unverzüglich Wiederbelebensmaßnahmen (Beatmung und Herzdruckmassage) notwendig.

Tipps für Ihre Kunden Der Körper schwitzt in der Sommerhitze vermehrt und verliert Mineralstoffe und Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dann die Voraussetzung dafür, dass der Organismus den Alltagsanforderungen dennoch Stand halten kann. Wer nicht genügend trinkt, leidet rasch unter

den Kälteschock zu kompensieren, schwitzt man danach umso mehr. Außerdem macht der große Temperaturunterschied dem Kreislauf zu schaffen. Eine lauwarme Dusche ist an heißen Tagen somit die bessere Lösung. Dem Kreislauf zuliebe sollte man auch nicht einfach ins kühle Nass springen, sondern den Organismus vorher vorsichtig abzukühlen. Raten Sie Ihren Kunden, vor dem Eintauchen die Arme und Beine behutsam zu befeuchten. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)