

## Mit viel Wasser durch den Tag

**GESUNDHEIT** Der Wiesbadener Arzt Professor Thomas Weber erklärt, wie man sich auf die Hitze vorbereiten kann

**WIESBADEN.** Laut Wetterprognose wird am heutigen Donnerstag in Wiesbaden zum ersten Mal die 30-Grad-Grenze geknackt. Viele Menschen sehnen das warme Wetter sehnsüchtig herbei. Doch um gesund durch den heißen Tag zu kommen, sollte man ein paar Dinge beachten. Professor Thomas Weber ist Internist und Arbeitsmediziner mit Praxis in Wiesbaden. Er rät: viel trinken, nicht zu viel Zeit in der Mittagshitze verbringen und anstrengende Arbeiten oder Sport in die frühen Morgen- und Abendstunden verlegen.

**Herr Professor Weber, ist die Hitze für jeden Menschen gleichermaßen belastend?**

Die meisten Menschen empfinden die Hitze zum Glück gar nicht als Belastung. Sie freuen sich vielmehr auf die warmen Temperaturen. Wenn der Körper allerdings noch nicht darauf eingestellt ist, gibt es ein paar Dinge zu beachten. Die Wiesbadener sollten sich vor erhöhter Sonneneinstrahlung schützen, Flüssigkeitsverlust durch Trinken ausgleichen und ihren Lebensstil sommerlich anpassen.

### INTERVIEW

**Was genau sollte man an heißen Tagen denn beachten?**

Normalerweise wird empfohlen zwischen 1,5 und zwei Litern Flüssigkeit am Tag zu trinken. Ist es sehr heiß, sollte man je nach Aktivität ein bis zwei Liter mehr trinken – idealerweise Tee, Wasser oder Saftschorlen. Aber keinen Alkohol, denn der kann Kreislaufprobleme hervorrufen oder noch verstärken. Auch leichte Kost empfiehlt sich, weil der Körper so weniger Energie für die Verdauung aufbringen muss. An heißen Tagen erwärmt sich zudem nicht nur die Außentemperatur, sondern auch der Körper. Damit er dies etwa durch Schwitzen leichter ausgleichen kann, empfiehlt sich leichte Kleidung aus Baumwolle und Naturfasern.

**Wie kann man sich gegen die starke Sonne schützen?**

Wenn man sich längere Zeit im Freien aufhält, ist eine Kopfbedeckung sinnvoll. Denn auch an die starke Sonneneinstrahlung hat sich noch nicht jeder Körper gewöhnt und das kann schnell zu Sonnenbrand führen. Deshalb sollte man die Aufenthaltsdauer im Freien generell begrenzen und Sonnencreme benutzen, die zum Hauttyp passt.



Wenn die Temperaturen steigen, sollte man mehr Wasser trinken. Denn Flüssigkeitsmangel kann zu Kreislaufbeschwerden führen. Archivfoto: dpa

**Was sollten Eltern beachten, wenn die Kinder draußen im Freien spielen?**

Kinder freuen sich natürlich sehr über das gute Wetter, sie sind aber auch besonders empfindlich. Deshalb sollten auch Kinder die pralle Mittagssonne meiden. Die Eltern müssen zudem mit darauf achten, dass ihre Kinder genug trinken und unbedeckte Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor eincremen.

**Und was gilt für ältere und kranke Menschen?**

Besonders ältere Menschen vergessen häufig, zu trinken, weil ihr Durstempfinden nicht so groß ist. Deshalb ist es gut, sie immer wieder an das Trinken zu erinnern oder bereits morgens die notwendige Flüssigkeit

für den Tag bereitzustellen. Auch ein Trinkplan kann hier hilfreich sein. Nachbarn, Angehörige und Pflegekräfte sollten an solchen Tagen einfach besonders achtsam sein. Denn Flüssigkeitsmangel kann Kreislaufprobleme oder gar einen Bewusstseinsverlust zur Folge haben.

**Wie können sich Berufstätige auf den Arbeitstag vorbereiten?**

Wenn möglich, sollte man die Arbeitsstunden auf den Morgen, späteren Nachmittag und Abend verteilen. Besonders im Freien sollte man in der prallen Mittagshitze nicht arbeiten – nicht umsonst macht man zu dieser Zeit am Mittelmeer „Siesta“. Leichte Kleidung hilft generell und vielleicht erlaubt der Chef ja auch, die Krawatte einmal wegzulassen. Im Büro sollte man am besten morgens lüften, solange es noch kühl ist, und später die Jalousien herunterlassen.

**Und wem dann doch mal schwindelig wird?**

Der sollte sich flach hin- und die Beine hochlegen. Das gilt auch für Menschen, die Probleme mit dicken und geschwolle-

nen Beinen haben. Gegen das Hitzegefühl hilft außerdem, sich kaltes Wasser über Hände und Unterarme laufen zu lassen. Wenn ein Mensch ernsthaftere Symptome zeigt, der Kopf hochrot anläuft oder er das Bewusstsein verliert, dann sollte man den Notarzt rufen. Das ist zum Glück aber selten.

**Schon in den vergangenen Tagen klagten viele Wiesbadener über die Schwüle. Warum ist die so unangenehm?**

Bei Hitze erweitern sich die Blutgefäße der Haut, der Körper gibt dabei normalerweise Wärme über die Haut ab und schwitzt. Wenn der Schweiß verdunstet, kühlt der Körper etwas ab. Bei schwülem Wetter kann dieser nützliche Mechanismus überfordert sein und es kann zu Wärmestau und Flüssigkeitsverlust kommen. Dies kann zu Missempfindungen und im seltenen Extremfall sogar zum Kreislaufkollaps führen.

**Haben die starken Sonnentage auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit?**

Wenn man sich vorher etwas auf den heißen Tag einstellt,

dann hat die Sonne sehr viele positive Seiten. Sie macht nicht nur gute Laune, sie kurbelt auch die Vitaminproduktion und das Immunsystem im Körper an.

Das Interview führte Eva Bender.



Prof. Thomas Weber Foto: Weber

### ZUR PERSON

► Professor Dr. Thomas Weber ist Internist und Arbeitsmediziner. Er ist ehemaliger Direktor des Instituts für Arbeitsmedizin, Prävention und Gesundheitsförderung der Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken (HSK), heute führt er eine Privatpraxis in Wiesbaden.