

## Die Hundstage halbwegs gut überstehen



Foto: cherriesjd/panthermedia hochgeladen von [Christina Hartmann](#)

**Wenn es so richtig heiß wird, dann ist unser Körper höheren Risiken für das Herz- Kreislauf-System ausgesetzt. Wie man der Hitze halbwegs beikommt und welche Vorsorge man treffen kann, erfährst du hier.**

OÖ. Dass die Thermometer immer höher steigen, immer neue Rekordmarken durchbrochen werden, hat einen sehr negativen Effekt, denn nicht alle vertragen die Hitze. Vor allem an besonders heißen Sommertagen wird unser Herz-Kreislauf-System sowie der körpereigene Wasserhaushalt stark gefordert. Das Risiko für entsprechende Erkrankungen steigt an sogenannten „Hundstagen“ – an besonders heißen Tagen.

### Ältere Menschen und Kinder

Besonders zu spüren bekommen die Hitze Kleinkinder und ältere Menschen. Bei ihnen ist der Wasserhaushalt äußerst sensibel.

„Bei Senioren spielen einerseits Vorerkrankungen eine Rolle, andererseits sinkt im Alter das Durstgefühl, wodurch auch bei ihnen eine ‚Austrocknung‘ oder Verschiebung der Körpersalze auftreten kann“, sagt Oberärztin Elisabeth Modler, Internistin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr und Kurienmitglied der angestellten Ärzte in der Ärztekammer für Oberösterreich.

## **Genug trinken**

Empfohlen werden mindestens 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag – idealerweise Wasser oder ungesüßte Tees. Verzichten Sie gerade in heißen Phasen auf Alkohol. Aber auch jüngere, chronisch Kranke, beispielsweise Patientinnen und Patienten mit Herz- und Nierenerkrankungen, sollten besonders auf sich achtgeben.

„Hier ist in manchen Fällen eine Anpassung von Blutdruck- oder Entwässerungsmitteln erforderlich“, sagt Elisabeth Modler.

Diese Maßnahme ist aber nur in Absprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt vorzunehmen. Ausreichend zu trinken ist deshalb so wichtig, da das Risiko für lebensbedrohliche Akuterkrankungen während sommerlicher Hitzewellen vor allem aus Gründen des Flüssigkeitsmangels steigt.

## **Passen Sie sich den Umständen an**

Die Aktivitäten im Freien sollten an die Hitze angepasst werden.

„Meiden Sie die pralle Sonne soweit als möglich. Verwenden Sie textilen Sonnenschutz und auf unbedeckten Körperstellen Sonnencreme, um Ihre Haut vor Hautkrebs, Sonnenbrand und Hautalterung zu schützen!“, sagt Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Dermatologin aus Klaus an der Pyhrnbahn sowie Referentin für Vorsorgemedizin in der Ärztekammer für Oberösterreich.

Tragen Sie beim Verlassen des Hauses einen Sonnenhut oder eine Kappe, um Ihren Kopf zu schützen. Nehmen Sie ausreichend kühle (aber nicht sehr kalte) Getränke ohne Alkohol und Koffein zu sich! Wenn Ihnen diese Mengen zu viel erscheinen, dann trinken sie kleinere Mengen, aber dafür häufiger.

## **Zeichen von Dehydrierung**

Achten Sie auf folgende Anzeichen: Verwirrtheit, Schwindel, Schwäche oder Kopfschmerzen. Auch die Nahrungsaufnahme ist entscheidend: Nehmen Sie leichte und kleinere Mahlzeiten zu sich.

„Ideal bei Hitze sind wasserreiche Früchte und Gemüse. Diese liefern Abkühlung von innen, Flüssigkeit und zusätzlich jede Menge an Mineralien und Vitaminen“, sagt Angelika Reitböck.

## **Mit Wasser benetzen und richtig lüften**

Hilfreich beim Kampf gegen die Hitze ist es auch, die Haut regelmäßig mit frischem Wasser aus einer Sprühflasche zu benetzen oder die Handgelenke unter kühles Wasser zu halten. Und die Sportler sollten ihre Aktivitäten nicht abbrechen, aber eher in die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegen. Sorgen Sie beim morgendlichen Lüften für frische kühlere Luft und verschließen Sie die Fenster abgedunkelt und untertags, damit die Hitze nicht in die Wohn- und Schlafräumlichkeiten kann. Denn in kühleren Räumen schläft es sich einfach besser.