



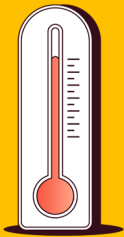
Hitze-Check

Gesundheitsrisiken kennen, richtig handeln

Sommer, Sonne und Wärme tun vielen Menschen gut und wirken sich oft positiv auf Stimmung und Wohlbefinden aus. Wird es jedoch sehr heiß, kann Hitze den Körper auch belasten. Dieses Handout gibt dir einen Überblick darüber, was bei Hitze im Körper passiert, welche Gesundheitsrisiken auftreten können und was du im jeweiligen Akutfall tun kannst.

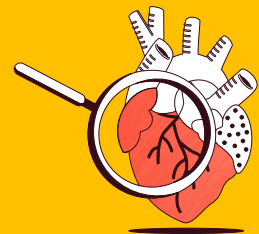


Auswirkungen von Hitze auf den Körper



Der menschliche Körper reguliert seine Kerntemperatur normalerweise innerhalb eines engen Bereichs um etwa 37 °C. Steigen die Außentemperaturen deutlich an, setzt die körpereigene **Thermoregulation** ein, um eine Überhitzung zu verhindern. Ab wann Hitze als belastend empfunden wird, ist dabei individuell unterschiedlich. Menschen können sich bis zu einem gewissen Grad **an hohe Temperaturen anpassen (Akklimation)**. Deshalb empfinden Personen aus Regionen mit regelmäßig hohen Temperaturen Hitze oft anders als Menschen aus gemäßigten Klimazonen.

Ein wichtiger Mechanismus der Thermoregulation ist die **Erweiterung der Blutgefäße (Vasodilatation)**, insbesondere in der Haut. Dadurch wird die **Durchblutung** verstärkt, sodass mehr Wärme über die Körperoberfläche an die Umgebung abgegeben werden kann. Gleichzeitig steigt die **Herzfrequenz**, um das erhöhte Blutvolumen effizient zu transportieren und die Wärmeabgabe zu unterstützen.



Zusätzlich produziert der Körper vermehrt **Schweiß**. Beim Verdunsten auf der Haut entsteht ein kühlender Effekt, der die Körpertemperatur senkt. Wie gut dieser Mechanismus funktioniert, hängt auch von der Luftfeuchtigkeit ab: Bei hoher Luftfeuchtigkeit kann Schweiß schlechter verdunsten, wodurch die körpereigene Kühlung weniger effektiv arbeitet. Deshalb wird schwüle Hitze häufig als belastender empfunden als trockene Wärme. Durch starkes Schwitzen verliert der Körper nicht nur **Flüssigkeit**, sondern auch **Elektrolyte** – vor allem Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe.

Hitzebedingte Gesundheitsrisiken

Im Folgenden erhältst du einen Überblick darüber, welche hitzebedingten Gesundheitsrisiken häufig auftreten, welche Symptome sie mit sich bringen können und welche Sofortmaßnahmen im jeweiligen Fall durchgeführt werden sollten.

Exsikkose

Bei einer Exsikkose liegt ein **Flüssigkeitsmangel** vor, weil der Körper mehr Flüssigkeit verliert, als ihm zugeführt wird. Besonders bei Hitze kann dies durch starkes Schwitzen oder eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme entstehen. Der **Flüssigkeits- und Elektrolytverlust** kann dann zu Beschwerden wie Durst, trockener Haut und Schleimhäuten, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder dunkel gefärbtem Urin führen. In stärkeren Fällen können auch Kreislaufprobleme, Verwirrtheit oder Muskelkrämpfe auftreten.



Maßnahmen: Der Flüssigkeitsverlust sollte möglichst schnell ausgeglichen werden, indem ausreichend Wasser getrunken wird. Zusätzlich kann es helfen, die verlorenen Elektrolyte über geeignete Getränke und Lebensmittel zuzuführen. Hierfür eignen sich zum Beispiel Mineralwasser, Gemüse, Obst, Nüsse, Milchprodukte oder leicht gesalzene Speisen. Verzichte außerdem auf Alkohol und Kaffee. Alkohol entzieht deinem Körper zusätzlich Wasser, während Kaffee deinen Kreislauf zusätzlich belasten kann.



Sonnenstich

Ein Sonnenstich entsteht, wenn **Kopf und Nacken** über längere Zeit **direkter Sonneneinstrahlung** ausgesetzt sind. Dabei kann es zu einer **Reizung der Hirnhäute** (Meningen) oder zu einer **Hirnschwellung** (Hirnödem) kommen. Typische Beschwerden sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber oder ein geröteter und heißer Kopf. In schweren Fällen können auch Bewusstseinsstörungen oder Krampfanfälle auftreten.

Maßnahmen: Betroffene sollten sich sofort in den Schatten oder an einen kühlen Ort begeben. Hilfreich sind außerdem das Kühlen von Kopf und Nacken, zum Beispiel durch Kühlpacks oder kühle, feuchte Tücher oder Waschlappen, ausreichend Flüssigkeit sowie eine leicht erhöhte Lagerung des Oberkörpers.

Hitzschlag

Ein Hitzschlag entsteht, wenn der Körper bei starker oder langanhaltender Hitze seine Temperatur nicht mehr ausreichend regulieren kann. Die körpereigene Kühlung durch Schwitzen reicht dann nicht mehr aus, wodurch ein **Wärmestau im Körper** entstehen und die Körpertemperatur innerhalb kurzer Zeit auf über 40 °C ansteigen kann. Dadurch kann es zu einer **Hirnschwellung (Hirnödem)** und starker **Belastung des Herz-Kreislauf-Systems** kommen. Typische Anzeichen sind heiße, gerötete und trockene Haut, Übelkeit, Kopfschmerzen sowie Bewusstseinsveränderungen bis hin zur Bewusstlosigkeit.



Maßnahmen: Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall. Es sollte sofort der Rettungsdienst verständigt werden und Betroffene müssen an einen kühlen Ort gebracht werden. Zusätzlich sollte der Körper gekühlt werden, beispielsweise mit kühlen Umschlägen.

Hitzekollaps

Bei einem Hitzekollaps (auch Hitzeohnmacht oder Hitzesynkope genannt) führen die hohen Temperaturen zur **Erweiterung der Blutgefäße**, insbesondere in Armen und Beinen. Dadurch **sinkt der Blutdruck** und das Gehirn **wird schlechter durchblutet**. Dies kann zu einer kurzen Ohnmacht führen. Häufig treten zuvor Beschwerden wie Schwindel, Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Übelkeit, Durst und starkes Schwitzen auf. Die Haut ist anfangs häufig gerötet. Später kann sie blass und kühl werden, oft verbunden mit kaltem Schweiß.

Maßnahmen: Betroffene sollten sich sofort an einen kühlen Ort begeben und möglichst flach hinlegen. Hilfreich sind außerdem lockere Kleidung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie das vorsichtige Kühlen des Körpers. Bei Bewusstlosigkeit oder anhaltenden Beschwerden sollte der Rettungsdienst verständigt werden.

Hitzeödem

Ein Hitzeödem ist eine **Schwellung**, die durch hohe Temperaturen entstehen kann. Bei Hitze erweitern sich die Blutgefäße, damit der Körper Wärme besser abgeben kann. Dadurch kann **Flüssigkeit leichter ins umliegende Gewebe** gelangen und sich dort ansammeln. Besonders häufig treten solche Schwellungen an Füßen, Knöcheln oder Händen auf. Typisch sind diese Ödeme besonders zu Beginn einer Hitzewelle, wenn sich der Körper noch nicht an die hohen Temperaturen angepasst hat.

Maßnahmen: In vielen Fällen ist keine spezielle Behandlung nötig, da sich die Beschwerden meist mit zunehmender Gewöhnung an die Hitze wieder zurückbilden. Unterstützend kann es helfen, die Beine regelmäßig hochzulagern und sich zu bewegen. Wenn die Schwellungen anhalten, stärker werden oder nur einseitig auftreten, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Risikogruppen

Hitze belastet nicht alle Menschen gleich stark. Manche Personen reagieren empfindlicher auf hohe Temperaturen oder können sich schlechter an die Belastung anpassen. Dadurch steigt das Risiko für hitzebedingte Gesundheitsprobleme. Besonders betroffen sind unter anderem:

- ältere Menschen ab etwa 65 Jahren
- pflegebedürftige Personen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit chronischen oder akuten Erkrankungen
- Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten
- Personen in besonderen Lebenslagen, beispielsweise obdachlose Menschen, Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen oder schwangere Personen



Personen mit einem erhöhten Risiko für hitzebedingte Gesundheitsprobleme sollten bei hohen Temperaturen besonders aufmerksam mit ihrer Gesundheit umgehen und frühzeitig auf Warnsignale des Körpers achten.

Gesund durch den Sommer

Nun hast du einen Überblick darüber bekommen, welche Gesundheitsrisiken Hitze mit sich bringen kann und wie du bei Beschwerden richtig reagieren kannst. Durch einen bewussten Umgang mit hohen Temperaturen lassen sich viele Risiken vermeiden, sodass wir die positiven Effekte von Sommer, Sonne und Wärme auf Körper und Wohlbefinden genießen können.