

Rubrik: Gesundheitskompetenz
Ausgabe: NL-2022-07
Text: L. Brugger

Hitze eine Herausforderung für Körper und Seele



Grundsätzlich fühlen sich Menschen in Mitteleuropa bei Temperaturen zwischen 22 und 25 Grad am wohlsten. Wenn das Thermometer weit über diese optimale Schwelle steigt, unternimmt unser Körper tausend Anstrengungen, um die Temperatur zu regulieren und seine Organe vor der Hitze zu schützen.

Die Haut

Die Haut ist die erste Barriere. Bei grosser Hitze ist Schwitzen die erste Reaktion auf einen Anstieg der Körpertemperatur, der durch die Hitze von aussen verursacht wird. Dr. Pierre Hausfater, Arzt in einer Notaufnahme, erklärt: "Starker Schweiß ist ein gutes Zeichen, denn er bedeutet, dass der Körper die Hitze bekämpfen und verdampfen kann". Um dies auszugleichen, ist es jedoch wichtig, regelmässig zu trinken, ohne auf das Durstgefühl zu warten.

Das Herz

Bei grosser Hitze ist das Herz-Kreislauf-System als erstes betroffen. Die Blutgefässe erweitern sich, um den Blutfluss von den zentralen Organen zu den peripheren Organen zu ermöglichen, damit diese abkühlen können. Das Herz schlägt schneller, um möglichst viel Blut zur Haut zu transportieren.

Die Nieren

Die Nieren sind bei Hitzewellen sehr gefordert, denn, wie Dr. Hausfatter erklärt, "Sie werden versuchen, Wasser zurückzuhalten, damit der Körper hydratisiert bleibt. Die Niere hat die Fähigkeit, den Urin zu konzentrieren, aber diese Fähigkeit hat eine gewisse Grenze. Bei Dehydrierung kann das Nierengewebe beschädigt werden und die Nieren funktionieren nicht mehr richtig". Es ist daher klar, warum uns in den letzten Tagen immer wieder empfohlen wurde, viel zu trinken.

Die Seele

Hitze ist eine Herausforderung für unsere Organe, aber auch unsere Hormone-Balance wird durch die Hitze beeinflusst. Damit unsere Nieren bei Hitze das Wasser im Körper halten können, schüttet unser Körper das Hormon Vasopressin aus. Untersuchungen zeigen, dass dieses Hormon die Aggression von Menschen erhöht. Die Hitze versetzt das sympathische Nervensystem in Alarmstimmung. Dadurch erhöht sich wie oben erwähnt der Herzschlag aber auch das Testosteron. Die Kombination aus der Frustration über Antriebslosigkeit bei Hitze und der niedrigen Konflikt-Toleranzgrenze kann schliesslich dazu führen, dass man schneller überreagiert. Dieses Verhalten bezeichnen Wissenschaftler*innen als «Long Hot Summer Effect». Eine Studie aus den 1980er-Jahren zeigte bereits, dass Autofahrer aggressiver macht. Je höher die Temperaturen im Experiment stiegen, desto schneller war die Hand auf der Hupe.

Um auch bei Hitze einen kühlen Kopf zu bewahren, kann aber jeder etwas tun. Kühle Duschen oder Bäder sind ein Weg, aber auch Kältepackungen, kühlende Umschläge und Fussbäder erfüllen ihren Zweck. Passen Sie dabei aber auch auf, dass Sie sich langsam an die Kälte gewöhnen – sonst kann es schnell Herz- oder Kreislaufproblemen geben.

Ein Hausmittel-Tipp Eiswürfel! Ein paar frische Eiswürfel mit einem Tuch umwickeln und damit über Dekolleté und Co streichen. Erfrischt und trainiert gleichzeitig die Blutgefässe.

Übrigens ist es Mittag nicht am heissesten.

«Feierabend Hitze» wäre wohl treffender. Denn die Temperatur ist an einem Hochsommertag erst zwischen 16 und 17 Uhr am höchsten» sagt der Wetterforscher Andreas Friedrich. Der Wärmegrad erreicht seinen Höhepunkt also nicht mit dem Höchststand der Sonne, sondern erst verzögert. Dann, wenn der Boden maximal erwärmt ist und auch Strassen oder Dächer Hitze abgeben. Zudem ist der Sonnenhöchststand in der Schweiz nicht um 12 Uhr mittags, sondern am frühen Nachmittag.

Einige Forscher haben sich 1980 mit der Frage der Farbe der Bekleidung beschäftigt. Was ist besser Dunkel oder Hell. Intuitiv würden wir auf hell tippen. Das Ergebnis: Die Farbe der Kleider ist nicht massgebend, wohl aber der Schnitt. Zum Beispiel tragen die Beduinen dunkle Roben. Sie sitzen locker um den Körper – so kann zwischen den Lagen Luft hindurchströmen, die die Wärme abtransportiert und die Haut so kühlt.

In diesem Jahr folgt ein heisser Tag auf den anderen und es sieht so aus, als würde es so weitergehen. Es ist daher wichtig, dass wir uns richtig verhalten, damit unser Körper diese Hitzeperioden gut überstehen kann. Wir erinnern Sie hier an die Grundregeln.

Allgemeinen Empfehlungen für Hitzeperioden

Sich vor Hitze schützen

- Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten während der heissesten Stunden des Tages.
- Halten Sie sich im Freien im Schatten auf.
- Tragen Sie einen Hut (Mütze), leichte und lockere Kleidung in hellen Farben.
- Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl, indem Sie die Fenster, Jalousien oder Rollläden geschlossen halten, solange die Aussentemperatur höher ist als die Innentemperatur.
- Lüften Sie die Wohnung nachts, indem Sie für Durchzug sorgen.

Sich abkühlen

- Wenn sie unter der Hitze besonders leiden, vermeiden Sie es, während der heissesten Stunden das Haus zu verlassen und halten Sie sich in den kühlest Räumen Ihres Hauses auf.
- Wenn Sie zu Hause keine Abkühlung finden, gehen Sie an kühle, klimatisierte Orte in der Nähe: Supermärkte, Kinos, Museen ... und bleiben Sie dort mindestens 2 Stunden.
- Nehmen Sie regelmässig am Tag Duschen oder Bäder und befeuchten Sie Ihren Körper mehrmals täglich mit einer Sprühflasche.
- Feuchte Tücher auf Stirn und Nacken aufgelegt erfrischen den ganzen Körper.

Trinken

- Trinken Sie so viel wie möglich, auch wenn Sie kein Durstgefühl haben, mindestens 1,5 Liter pro Tag.
- Vermeiden Sie stark gezuckerten Getränke.
- Vermeiden Sie auch Alkohol, da er die schädlichen Auswirkungen der Hitze verstärkt und die Dehydrierung erhöht.
- Essen Sie leicht und teilen Sie die Mahlzeiten auf (Obst, Gemüse, kalte Suppen).

Helfen Sie oder lassen Sie sich helfen

- Zögern Sie nicht, Angehörige oder Nachbarn um Hilfe zu bitten, wenn die Hitze ein Problem darstellt.
- Informieren Sie sich über den Gesundheitszustand Ihrer Angehörigen, Nachbarn, Vereinskolleg*innen und achten Sie besonders auf isolierte, alleinstehende und hilfsbedürftige Personen.

Die Sommermonate sind jedoch auch sehr gesellige Monate, die man einfach geniessen sollte.

Wir hoffen, dass Sie, sobald die Temperaturen wieder auf ein vertrauterer Niveau zurückkehren, die Zeit in vollen Zügen geniessen werden.

Eure vitaswiss Präsidentin, Laurence Brugger