



6

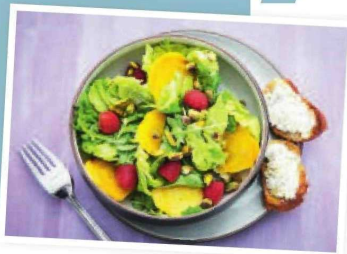
SPRUNG INS KÜHLE NASS

ERFRISCHEND! Die ultimative Erfrischung bietet unbestritten der Sprung ins kühle Nass. Doch **Vorsicht:** gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an die Temperatur des Wassers, um Kreislauf-Probleme – einen Schock – zu umgehen.



LEICHTE SPEISEN

GUT VERDAULICH. Starten Sie am besten leicht in den Tag – gemeint ist das Frühstück. Ideal ist Müsli mit Joghurt und Früchten oder Porridge. Beides hält lange satt und versorgt den Tag über mit Energie. Denn auch in der Mittagshitze wird essenstechnisch nicht viel los sein – vielen fehlt es bei den hohen Temperaturen schlicht an Appetit. Packt Sie doch der Hunger, greifen Sie zu einem leichten **Sommersalat** – der schmeckt und ist leicht verdaulich. Schwerverdauliches verlangt dem Körper zusätzlich Energie ab.



7

8

VORSICHT BEI MEDIKAMENTEN!

ARZT FRAGEN! Informieren Sie sich bei Arzt oder Apotheker, ob verordnete Medikamente **Auswirkungen auf die Temperaturregulation im Körper** haben. Gegebenenfalls müssen Alternativen gesucht werden. Wichtig: Medikamente in jedem Fall vor Hitze schützen – die kann nämlich die Wirksamkeit beeinträchtigen.



KÜHLE WOHNUNG

MIT BEDACHT LÜFTEN! Für viele wird die Wohnung in diesen Tagen zum Rückzugsort. Schlimm nur, wenn es drinnen so heiß ist wie draußen. Da nicht jeder Besitzer einer Klimaanlage ist, **hier ein paar Tipps:** Morgens und abends, wenn es kühler ist, lüften. Tagsüber Fenster sowie Vorhänge zu und Jalousien runter. Feuchte Kleidung oder Tücher in der Wohnung kühlen zusätzlich – Verdunstungskälte!

9

KÜHLUNG BEI ÜBERHITZUNG

JETZT IST VORSICHT GEBOTEN! Bemerken Sie, dass die Hitze Ihren Kreislauf beeinträchtigt – wird Ihnen schwindelig oder gar übel – können elektrolytische Getränke und Kühlung helfen. Hierzu empfehlen sich kalte, feuchte Wickel oder Lappen, mit denen Sie die **Pulsstellen** an Handgelenken, Hals und in den Leisten **kühlen** können. Tritt keine Besserung ein, sollte ein Arzt konsultiert werden.



Dr. Doris Gapp im Talk

HITZE IST LEBENS-GEFÄHRLICH

Was passiert in unserem Körper, wenn die Außentemperaturen steigen?

DR. DORIS GAPP: Unser Körper versucht, die Körpertemperatur konstant zu halten, da nur bei einer Temperatur von maximal 37 Grad alle Stoffwechselfunktionen optimal funktionieren. **Über welche körpereigenen Kühlfunktionen/-systeme verfügt der Mensch?**

DR. GAPP: Die wichtigste Kühlfunktion ist das Schwitzen, das alleine kühlt den Körper aber noch nicht. Erst wenn der Schweiß auf der erwärmten Haut verdunstet, entsteht Verdunstungskälte und dem Körper wird Wärme entzogen. Eine weitere wichtige Funktion ist die Weiterstellung der Gefäße in den äußeren Hautschichten.

Was sind erste Anzeichen dafür, dass unser Körper zu überhitzen droht?

DR. GAPP: Erste Anzeichen können Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Schwindel sein. Durch die Weitstellung der Gefäße kann es zu einem extremen Blutdruckabfall bis hin zu einem Hitzekollaps kommen!

Welche Gefahren drohen bei Überhitzung?

DR. GAPP: Wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, die Körpertemperatur durch Schwitzen und Gefäßweitstellung zu regulieren, kommt es zu einem Anstieg der Körpertemperatur. Der kritische Wert liegt bei rund 39/40 Grad – dies kann zu Bewusstlosigkeit und sogar bis hin zum Tod führen!

Ab wann droht Lebensgefahr?

Wann sollte ein Arzt hinzugezogen werden?

DR. GAPP: Spätestens, wenn der Patient über Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und extreme Kopfschmerzen berichtet, sollte ein Arzt konsultiert werden, um den Kreislauf zu stabilisieren. Lebensgefahr besteht, wenn der Patient nicht mehr ansprechbar ist und Maßnahmen wie kühle Tücher, Schatten und Flüssigkeitszufuhr zu keiner Senkung der Körpertemperatur führen!

DR. DORIS GAPP
Allgemeinmedizinerin
www.diehausaerztin.com