

Ein Hoch auf die SOMMERFRISCHE

Am Meer, zusammen mit einer leichten Brise, kommt die Hitze gelegen. Klettern die Temperaturen aber zu Hause auf 30 Grad und mehr, heisst es **KÜHL BLEIBEN**. Wir haben ein paar heisse Tipps.

Text Marianne Siegenthaler Illustrationen Christophe Badoux

Die erste Hitzewelle dieses Sommers ist vorbei. Die höchste Temperatur wurde am 7. Juli in Genf gemessen: 39,7 Grad. Das reichte nicht, um die Hitze-Rekordmarke zu knacken: Am 11. August 2003 kletterte das Thermometer im Bündner Dorf Grono auf 41,5 Grad. Ob der Rekord diesen Sommer noch geknackt wird, ist offen. Doch viele werden ihre Ferien im Süden verbringen. Und da ist mit weiterer Glutofenhitze zu rechnen. Sind solche Temperaturen gefährlich? «Für gesunde Menschen sind hohe Temperaturen hierzulande kein Problem», sagt Roland Bingisser, Chefarzt des Notfallzentrums am Universitätsspital Basel, «denn wir haben die Möglichkeit, uns vor der Hitze zu schützen.»

Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, sich im Schatten aufhalten und auf intensiven Sport verzichten – wer ein paar einfache Verhaltensregeln beachtet, kann die wenigen wirklichen Hitzetage in der Schweiz leicht überstehen. Anders sieht es bei Kindern sowie älteren und kranken Menschen aus. «Für ältere Personen ist die Hitze eine Belastung, es kann zu Schwindel, Übelkeit, Schwäche bis zum Kreislaufkollaps kommen», sagt Roland Bingisser. Treten diese Symptome auf, sollte man

den Arzt konsultieren beziehungsweise die Ambulanz rufen.

Der Arzt weiss Rat

Damit es gar nicht erst so weit kommt, heisst es vorbeugen. Ganz wichtig zu wissen: Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab, man trinkt viel zu wenig, es kann zu Dehydrierung und in der Folge zu schweren Komplikationen kommen. Genügend und regelmässig trinken – auch ohne Durstgefühl – ist also unerlässlich. Und damit der Wasser- und Elektrolyt-Haushalt stimmt, sollte man regelmässig Salzige zu sich nehmen. Das brauchen nicht unbedingt Salzstängeli zu sein, ein Stück Brot tut es ebenso.

Kann man zu viel trinken? Im Prinzip ja. Doch auch hier gilt: Für gesunde Menschen ist die Menge kein Problem. Sie trinken nach ihrem Durstgefühl; wenn sie keinen Durst mehr haben, hören sie auf. «Für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen ist es aber sinnvoll, die tägliche Trinkmenge bei Hitzetagen mit dem Arzt abzusprechen», sagt Chefarzt Roland Bingisser. «Herzpatienten beispielsweise nehmen entwässernde Medikamente ein. Ist es sehr heiss, kann hier in Absprache mit dem Arzt die Dosierung

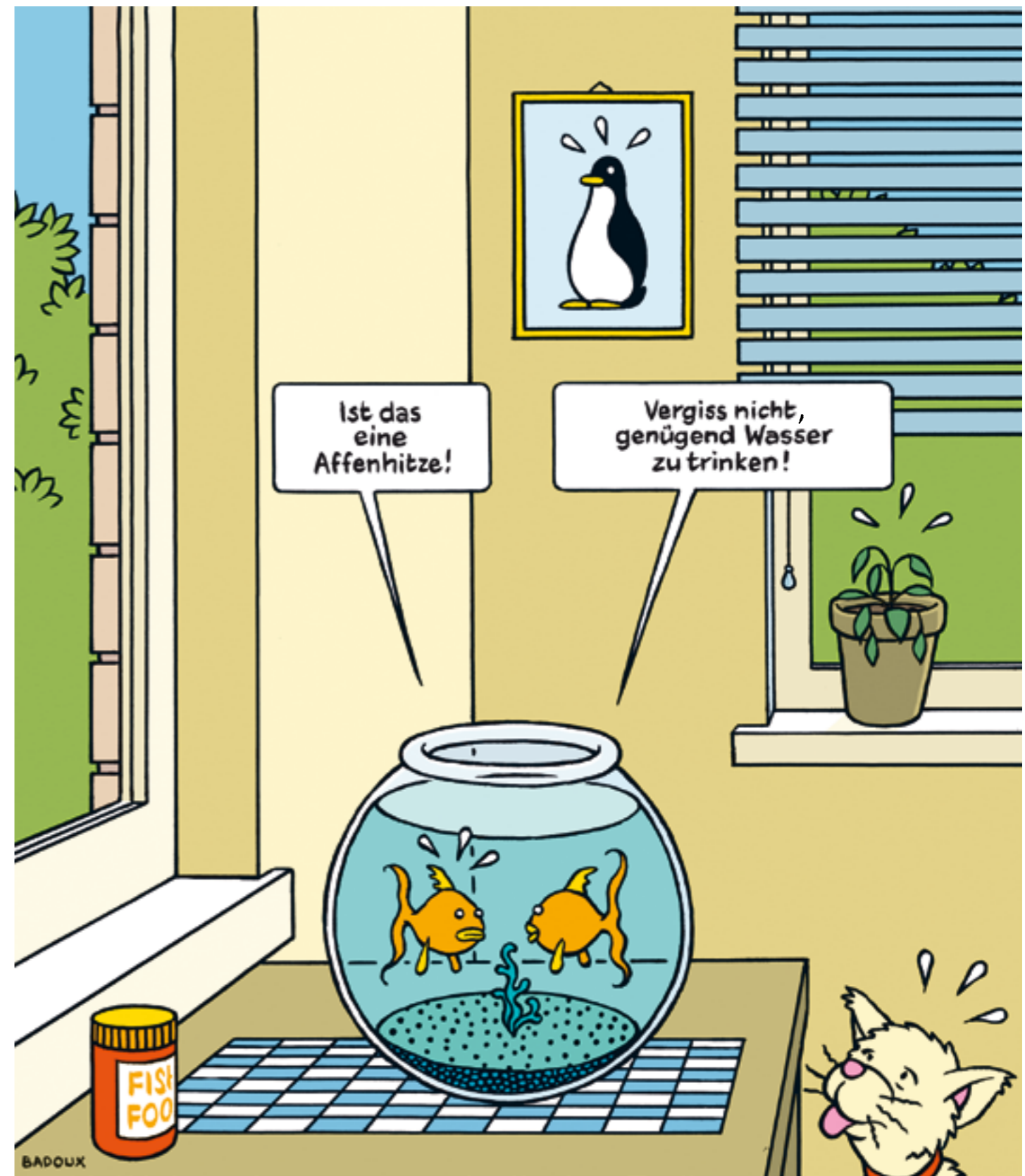
geändert werden.» Doch nicht nur älteren Menschen, auch Kindern kann die Hitze gefährlich werden. «Fiebernde Babys und Kinder dehydrieren sehr schnell, erst recht, wenn zusätzlich hohe Temperaturen herrschen», sagt Roland Bingisser. «Hier sollte man rechtzeitig medizinische Hilfe suchen, damit allenfalls per Infusion genügend Flüssigkeit zugeführt werden kann.»

Auch eine andere Gefahr der Sommerhitze werde oft unterschätzt: «Die hohen Temperaturen fördern das Wachstum von Keimen wie zum Beispiel Campylobacter im Poulet. Wer damit unsorgfältig am Grill hantiert, muss mit üblen Folgen wie Durchfall und Erbrechen rechnen.» Deshalb gilt es, ein paar Hygieneregeln zu befolgen: Rohes Fleisch darf nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen; separates Geschirr benutzen; Fleisch gut durchbraten; Hände gründlich waschen.

Wer gesund ist und sich an die paar einfachen Verhaltensregeln hält, darf sich also auf heisse Sommertage freuen! Und dank unseren Tipps werden die hohen Temperaturen Sie ohnehin kaltlassen.

Kurz oder lang?

Wer glaubt, im kurzen Rock, in Shorts oder im ärmellosen Top schwitze man ➔



«Für gesunde Menschen sind hohe Temperaturen hierzulande kein Problem.»

Roland Bingisser, Chefarzt



Verzichten Sie auf intensiven Sport!

weniger, der irrt. Lange, weite Kleidung hat eine Art «Fächereffekt»: Sie fächelt der Haut ständig Luft zu und kühlt sie so ab.

Warm oder kalt?

Es klingt zwar paradox, aber warme Getränke helfen bei Hitze besser als kalte. Trinken dient nämlich nicht der Kühlung, sondern gleicht den Flüssigkeitsverlust durchs Schwitzen aus. Schwitzen ist ganz wichtig, weil es die Körpertemperatur reguliert. Trinkt man regelmässig kleine Mengen warme Getränke, bekommt der Körper ein zusätzliches Hitzesignal, so dass wir ständig ganz leicht schwitzen und uns dadurch – ohne sturzbachartige Schweissausbrüche – kühl halten.

Lauwarm oder eiskalt?

Eine kalte Dusche vor dem Zubettgehen? Besser nicht, denn dadurch verengen sich die Blutgefässe, um Wärme zu speichern. Die wird dann nach dem Aufwärmen wieder abgegeben – wir schwitzen mindestens ebenso wie zuvor. Eine lauwarme Dusche hingegen bringt den Wärmehaushalt weniger durcheinander. Kühlt man nur die Fuss- oder Handgelenke unterm Wasserhahn oder mit Wickeln, darf das Wasser hingegen schon kalt sein.

Scharf oder mild?

In heissen Ländern wird oft scharf gegessen. Dadurch werden die Wärmerezeptoren angeregt, der Körper reagiert mit Schwitzen und sorgt so für Kühlung. Das funktioniert aber nur, wenn man scharfe Speisen gewohnt ist. Wenn nicht, dann führen Chili und Co. zu Schweissausbrüchen und grossem Durst.

Auf oder zu?

Richtig lüften ist das A und O, wenn man in Innenräumen der Hitze trotzen will. Wenn die Sonne prall auf Fensterflächen und Fassaden scheint, wird es heiss. Ein wirksamer Schutz sind daher Laubbäume, lange Dachüberstände sowie Sonnenstoren und Rollläden. Diese reflektieren die

EINFACH GUT

Kleine Helfer für heisse Tage und schwüle Nächte

- ☛ **Handfächer:** Sie sind hübsch, können überall hin mitgenommen werden und sorgen für Frische.
- ☛ **Pfefferminzöl:** Auf Schläfen oder Handgelenke aufgetragen, kühlt es richtig angenehm.
- ☛ **Handtuch:** Ein feuchtes Tuch vor dem offenen Fenster kühlt die einströmende Luft.
- ☛ **Fussbad:** Ein Eimer mit kaltem Wasser unter den Schreibtisch, Füsse rein, und die Kühlung ist perfekt.
- ☛ **Bettflasche:** Statt mit heissem füllt man diese mit kaltem Wasser.
- ☛ **Tiefkühlfach:** Ob Kissenbezug oder Pyjama – ein paar Minuten ins Tiefkühlfach gelegt, sorgen sie für ruhigere Nächte.

Sonnenstrahlen, bevor sie durch die Fenster eindringen und die Räume aufheizen können. Die Fenster dahinter müssen aber tagsüber auf jeden Fall geschlossen bleiben. Sonst dringt sofort die an der Fassade aufgeheizte Luft in die Räume. Und ist die Hitze erst einmal drin, ist es schwierig, die Raumtemperaturen wieder zu senken. Lüften sollte man nachts, am besten nach Mitternacht oder in den kühlen Morgenstunden. So machen es auch die Südländer.

An oder aus?

Jedes Elektrogerät gibt Wärme ab. Allein deshalb sollte man sämtliche Computer, Drucker oder Kaffeemaschinen bei Nichtgebrauch ausschalten. Das ist auch ökologisch sinnvoll, selbst wenn keine Hitze herrscht.

Klimagerät oder Ventilator?

Ventilatoren wirken erfrischend, weil sie den Schweiß verdunsten und so den Körper abkühlen lassen. Bei einem Dauereinsatz hingegen kann man sich leicht Nackenverspannungen und ähnliche Beschwerden holen. Auch Klimageräte sind nicht unproblematisch, denn sie trocknen die Luft aus, was wiederum den Schleimhäuten zusetzt. Die Folge: Schnupfen – trotz Hitzegraden. ●



Halten Sie sich immer im Schatten auf!