

Infobrief 06/10

Cool bleiben auch bei 30 Grad

Viel Trinken ist oberstes Gebot bei heißem Wetter. Ob im Büro oder zu Hause, es ist einfach überall heiß. Die Dachwohnung verwandelt sich in eine Sauna, auf dem Balkon strahlen die Steine noch zusätzliche Hitze ab und wer ohne Klimaanlage Auto fahren muss, fühlt sich anschließend wie gekocht. Dann ist Zeit für eine Erfrischung. Warum nicht von den südlichen Nachbarn lernen, die schließlich viel mehr Tage im Jahr mit hohen Temperaturen klarkommen müssen? Ein Stichwort lautet Siesta. Halten Sie sich in den heißesten Stunden des Tages im Kühlen auf, vermeiden Sie Anstrengungen. Und anstatt die Einkäufe durch die Mittagshitze zu schleppen, kann man genauso gut abends einkaufen. Es sei denn, sie wollen sich in der Kühlabteilung Ihres Supermarktes erfrischen. Sorgen Sie außerdem rechtzeitig für ausreichend Getränke.

Kälte und Hitze treiben den Schweiß auf die Stirn

Ob Eis am Stiel, eisgekühlte Drinks oder erfrischende Desserts – alles, was wir im Sommer essen und trinken, soll möglichst aus dem Kühlschrank kommen. Ein Irrtum: statt der ersehnten Abkühlung steigt eine ungeahnte Hitzewelle in uns hoch. Das Gleiche passiert, wenn die Suppe zu heiß ist. Wir sind schweißgebadet, noch bevor der Teller leer ist. Hinter den Schweißausbrüchen steckt das Wärmeregulierungssystem des Körpers. Denn es versucht unsere Körpertemperatur bei 37 Grad zu halten. Den Südeuropäern ist dieser Effekt sehr wohl bekannt. Sie servieren ihre Speisen daher auch lauwarm und nicht eisgekühlt oder heiß. Denn zu kalte Getränke oder heiße Speisen empfindet der Körper als Temperaturschock. Er steckt spontan viel Energie in die Eisschmelze oder im anderen Fall in die körpereigene Klimaanlage und das bringt uns kräftig ins Schwitzen.



Cooldown mit Essen und Trinken

Wer Abkühlung braucht, sollte zu leicht gekühlten Suppen wie Gazpacho greifen. Diese Siesta-Suppe ist gleich vielfach wirksam gegen Sommerprobleme: Sie ersetzt Salze, Vitamine und Mineralstoffe, die dem Körper beim Schwitzen verloren gehen. Insgesamt kann der Flüssigkeitsbedarf an heißen Tagen auf drei bis vier Liter steigen. Neben Wasser kommen dafür auch Kräuter- und Früchtetees, Fruchtschorle oder Buttermilch und Molke in Frage. Wer nicht so viel trinken mag, kann auch Melonen oder Salate essen. Sie bestehen zu 95 Prozent aus Wasser.

Schwitzen - das körpereigene Kühlsystem

Auch wenn es viele als unangenehm empfinden: Schwitzen ist der Versuch des Körpers, die Körpertemperatur mit einem feuchten Film auf der Haut abzukühlen. Auf der Körperoberfläche kann der Schweiß verdunsten, was einen Kühleffekt hat. Allerdings kann das System versagen: zum Beispiel bei sehr hohen Temperaturen und gleichzeitiger körperlicher Anstrengung. Die Folge: Erschöpfung und Kreislaufprobleme. Die Körpertemperatur kann sogar auf Werte von über 40 Grad ansteigen, sodass ein Hitzschlag droht. Scheint die Sonne zu lange auf den Kopf, kann es zu einem Sonnenstich kommen. In den meisten Fällen ist ein Notarzt gefragt.

Trinken, trinken, trinken

Schwitzen entzieht dem Körper Wasser. Ohne Schwitzen versagt Ihr Kühlsystem. Damit das nicht passiert, müssen Sie Wasser nachfüllen - durch Trinken. Ärzte empfehlen immer wieder: Zwei bis drei Liter am Tag sollten es mindestens sein, besser noch etwas mehr. So verlockend ein kühles Bier auch scheinen mag, Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Das kühle Blonde ist bei großer Hitze tabu.



Sonnenbrand und dicke Beine

Zeigen Sie der Sonne zu lange zu viel Haut, droht ein Sonnenbrand. Braun sein gilt als schick - doch ein Sonnenbrand kann sehr schmerzhaft sein. Außerdem drohen Spätfolgen wie Hautkrebs und schnelle Hautalterung. Deshalb sollte man im Sommer vor allem die Mittagssonne meiden. Bei der Hitze können auch die Beine anschwellen. Durch den Wasserverlust beim Schwitzen fließt das Blut langsamer, vor allem in den Beinen kommt es dann zu Stauungen. Betroffen sind Menschen, die sich wenig bewegen und wenig trinken. Steigt die Schwellung über die Knöchel hinaus an und kommt sie immer wieder vor, sollte man sich jedoch an einen Arzt wenden, da ein Venenleiden vorliegen könnte.

Bloß keinen Sportsgeist entwickeln

Sport treiben ist zwar gesund, jedoch im Sommer besteht die Gefahr, dass Sie Ihrem Körper mehr schaden als nutzen. Durch die Anstrengung bei der Hitze treiben Sie Ihre Körpertemperatur noch weiter nach oben und verbrauchen noch mehr Wasser. Bis zum Hitzschlag ist es dann nicht mehr weit. Wenn Sie also Sport treiben wollen, dann besser zu den kühleren Tageszeiten - in den Abendstunden oder am Morgen.

