

Tipps gegen die Tropenhitze

Freitag, 26. Juli 2013

Berlin – In den nächsten Tagen sollen die Temperaturen wieder auf weit über 30 Grad steigen, aufgrund einer hohen Luftfeuchtigkeit können es gefühlte 40 Grad werden. Für gesunde Menschen ergeben sich keine Probleme, alte und chronisch Kranke sollten vorsorgen. Das [Robert Koch-Institut](#) hat hierzu einige nützliche Links zusammengestellt.

Die meisten Ratschläge waren nach der großen Hitzewelle vom August 2003 herausgegeben worden, die in Europa mehr als 40.000 Menschenleben gefordert haben soll. Am stärksten betroffen waren damals Frankreich mit fast 15.000 Todesfällen und Italien mit 10.000 Toten, aber auch für Deutschland wurde eine Übersterblichkeit von 7.000 Personen ermittelt.

Gesunde Erwachsene seien bei einigermaßen normaler Lebensführung, vernünftigen Verhaltensweisen und der Möglichkeit ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme auch durch längere Hitzeperioden nicht gefährdet, hieß es in einer damaligen Stellungnahme der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften ([AWMF](#)).

Die Gefahr einer Exsikkose bestehe vor allem bei älteren und chronisch kranken Menschen. So komme es im Alter zu einer Abnahme des Gesamtkörperwassers um etwa 10 Prozent. Bei vielen alten Menschen lasse die Durstwahrnehmung nach, vor allem wenn sie unter zentralen Defekten wie Schlaganfall oder Demenz leiden, warnte der damalige AWMF-Vizepräsident Peter von Wichert, Marburg. Besonders problematisch sei das Zusammentreffen von Exsikkose und Demenz, weil es dabei auch zu einer zunehmenden Flüssigkeits-Inappetenz komme.

Trinkpläne in Altenheimen sinnvoll

Da das natürliche Durstempfinden gestört ist, könne es im Einzelfall sinnvoll sein, Flüssigkeitsbilanzen zu führen. In Alten- und Pflegeheimen könnte auch ein Trinkplan aufgestellt werden. Dabei sei darauf zu achten, dass die Bewohner neben den Flüssigkeits- auch den Elektrolythaushalt ausgleichen müssen.

Viele Mineralwässer, die in vielen sozialen Einrichtungen getrunken werden, enthalten laut von Wichert zu wenig Natrium, um einem Natriumverlust infolge starken Schwitzens vorbeugen zu können. Natriumarme Getränke, wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee sollten deshalb nur dann eingenommen werden, wenn eine ausreichende Salzzufuhr auf anderem Wege gesichert sei.

zum Thema

- [Linkliste des RKI](#)

Bei der Bilanzierung des Wasserhaushalts ist laut von Wichert darauf zu achten, dass der Körper bereits unter normalen Witterungsbedingungen zwischen 400 und 600 Milliliter über den Schweiß verliert. An „tropischen“ Tagen könnten es mehrere Liter werden. Treten Fieber und Erkrankungen hinzu, die ihrerseits Wasser verbrauchen, könnte der Bedarf weiter ansteigen. Zu den Medikamenten, die den Flüssigkeitshaushalt destabilisieren können, zählte der Experte Diuretika, Benzodiazepine und andere Sedativa, Alkohol und Beta-Blocker.

Empfindliche Menschen sollten bei der drückenden Hitze besser tagsüber das Haus nicht verlassen. Damit es drinnen kühler bleibt als draußen, sollten sie die Nachtauskühlung nutzen und die Wohnung bevorzugt in den Nachtstunden lüften. Innere Wärmequellen sollten nach Möglichkeit reduziert werden, rät die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Tischventilator könnten für Kühlung sorgen, doch nicht jeder vertrage die Zugluft. Bei vorhandener Klimaanlage sollte die

Differenz zur Außenluft nicht mehr als 6 Grad betragen, sonst bestehe beim Gang ins Freie die Gefahr eines „Hitzeschocks“. ©
rme/aerzteblatt.de