

Wenn es heiß wird

Barmherzige Brüder St. Veit/Glan ☞ Nahezu tropische Temperaturen können den Kreislauf so sehr belasten, dass ernsthafte gesundheitliche Probleme auftreten. Im schlimmsten Fall droht sogar ein Kreislaufstillstand. Doch wo liegen die Gründe und wie schützt man seinen Körper vor dem Kollaps? Zwei Spezialisten erklären, warum Hitze unserem Körper zu schaffen macht und wie man Erste Hilfe leistet.

VON KATJA KOGLER UND BRIGITTE VEINFURTER



Primarius Priv.-Doz. Dr. Michael Zink ist Notfallmediziner und Vorstand der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin bei den Barmherzigen Brüdern in St. Veit/Glan und am Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt.

Gestern kühl, heute schwül-warm, morgen heiß – Kreislaufprobleme im Sommer entstehen oft, wenn hohe Temperaturen die eigene Körpertemperatur von 37 Grad überschreiten. Trinken, trinken, trinken – so lautet der Rat für heiße Tage. Wenn der Durst kommt, ist es häufig schon zu spät. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel oder Müdigkeit sind die Folgen. Diese Symptome können entstehen, wenn zu wenig Flüssigkeit eingenommen wurde. „Hitze erzeugt Schwitzen, das wiederum ‚verbraucht‘ Flüssigkeit und Salze, was zu einer Flüssigkeitsunterversorgung und einer Elektrolytstörung führt“, erklärt der Notfallmediziner Primarius Priv.-Doz. Dr. Michael Zink.

Leichte Speisen

Auch die Ernährung sollten Sie an Hitzetagen umstellen: Deftige, fette oder heiße Gerichte belasten den Organismus ebenso wie allzu üppige Portionen. Wählen Sie lieber leichte Kost wie Obst, Salat, Gemüse, Käse, Fisch, mageres Fleisch und Milchprodukte. Wasserreiche Obst- und Gemüsesorten wie Melonen, Beeren, Gurken und Tomaten helfen zusätzlich, den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust auszugleichen.

Meiden Sie die pralle Sonne, suchen Sie sich nach Möglichkeit einen schattigen Platz oder gehen Sie in einen kühlen, gut gelüfteten Raum. Wenn möglich, machen Sie während der heißen Mittagsstunden wie die Südländer eine Siesta von 20 bis 30 Minuten. Hitze erschöpft, eine kurze Pause kann Wunder wirken.

Luftige Kleidung

Hilfreich ist auch die richtige Kleidung. Sie sollte luftig, hell und nicht zu eng sein. Dadurch kann die Luft gut zirkulieren und der Körper seinen Wärmehaushalt besser regulieren. Zusätzlich schützt ein Hut vor der prallen Sonne – darunter bleibt der Kopf kühler und überhitzt nicht so schnell.

Und wenn die Hitze unerträglich wird, bringt ein kühles Tuch im Nacken oder auf dem Dekolleté etwas Abkühlung. Auch ein kühles Fußbad wirkt erfrischend. Oder lassen Sie eine Weile kaltes Wasser über Unterarme und Hände laufen.

Schwindel nicht ignorieren

Aber trotz allem greifen hohe Temperaturen den Körper an. Treten Erschöpfung, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen oder Schwindel auf, gehen Sie sofort in den Schatten oder in eine kühlere Umgebung, trinken Sie und essen Sie Salzgis.

Im Extremfall kann es zu einem Kreislaufstillstand kommen. Wenige Sekunden später wird die betroffene Person bewusstlos. „Manchmal gehen dem Stillstand Rhythmusstörungen voraus, die können sich auch als Schwindel äußern“, erklärt der Anästhesist und Intensivmediziner Oberarzt Dr. Gilbert Hainzl.



Dr. Gilbert Hainzl ist Oberarzt an der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin bei den Barmherzigen Brüdern St. Veit/Glan.



In der prallen Sonne schützt ein leichter Hut den Kopf vor Überhitzung.

Besonders achtsam sein sollten Herzranke oder Menschen, die an einer Fettstoffwechsellstörung, Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes leiden. „Sie zählen zur Risikogruppe neben den Rauchern und Herzinfarkt-patientInnen“, warnt Dr. Hainzl.

Die richtige Wiederbelebung

Doch auch plötzlich und ohne Anzeichen einer Erkrankung kann das Herz aufhören zu schlagen und der Atem aussetzen, wissen die Experten des Ordenskrankenhauses. Bei einem Kreislaufstillstand zählt jede Sekunde, denn bereits nach drei Minuten können schwere Dauerschäden im Gehirn entstehen. Bis Rettung und Notarzt eintreffen, dauert es trotz gut ausgebautem Rettungssystem durchschnittlich zwischen acht und 15 Minuten. Die beste Überlebenschance in dieser Zeit bringt Erste Hilfe durch gerade Anwesende. Eine optimale Reanimation durch Laien kann die Überlebensrate verdoppeln bis verdreifachen. „Ein Mensch, der aufgrund eines Kreislaufstillstandes bewusstlos wird, befindet sich in einem Zustand zwischen Koma und Hirntod und verspürt keinen Schmerz, das heißt, man kann ohne Bedenken die möglicherweise schmerzhaften Wiederbelebnungsmaßnahmen durchführen“, so Primarius Zink. Ist ein Defibrillator in der Nähe, sollte dieser verwendet werden, sonst sollte eine Herzdruckmassage durchgeführt werden (siehe rechts). ■

Wenn die Hitze unerträglich wird, bringt ein kühles Tuch im Nacken oder auf dem Dekolleté etwas Abkühlung.

Bei einem Kreislaufstillstand zählt jede Sekunde. Die beste Überlebenschance in dieser Zeit bringt Erste Hilfe durch gerade Anwesende.

Erste Hilfe bei Kreislaufstillstand

Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht, sind sofort drei Dinge zu tun:

1. Prüfen

- Sprechen Sie die Person an: „Hören Sie mich?“
- Schütteln Sie an den Schultern: Keine Reaktion?
- Achten Sie auf die Atmung: Keine Atmung oder keine normale Atmung (Schnappatmung)?

2. Rufen

- Rufen Sie 144 an oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.

3. Drücken

Beginnen Sie mit der Herzdruckmassage:

- Machen Sie den Brustkorb frei.
- Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die Mitte der Brust, den Ballen Ihrer anderen Hand darüber.
- Verschränken Sie die Finger. Halten Sie die Arme gerade und gehen Sie senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt, so können Sie viel Kraft ausüben.
- Drücken Sie das Brustbein fünf bis sechs Zentimeter nach unten.
- Drücken Sie 100- bis 120-mal pro Minute.
- Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.
- Wer in Mund-zu-Mund-Beatmung ausgebildet ist, kann diese im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu zwei Beatmungen durchführen. Wenn nicht, konzentrieren Sie sich auf die Herzdruckmassage.

INTERNETTIPP: www.einlebenretten.de