



Die Gesundheitsseite

Hitzschlag



Ohne Wasser kann der menschliche Körper nicht überleben. Ein zu grosser Wasserverlust kann zu einem – potentiell lebensgefährlichen - Hitzschlag führen. Hier einige Tipps, damit es gar nicht so weit kommt.

Wie der Körper reagiert

Wenn es heiss ist, verliert der menschliche Körper Wasser (Schwitzen, Hitzschlag). Bei intensiver und anhaltender körperlicher Anstrengung kann dieser 2 bis 3 Liter pro Stunde betragen. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr verringert sich die Blutmenge des Organismus, welche zu zwei Dritteln aus Wasser besteht. Dadurch muss das Herz seine Arbeit intensivieren, um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen: Puls und Blutdruck steigen.

Vorsicht: Wenn dem Körper nicht neue Flüssigkeit zugeführt wird, steigt seine Temperatur und er erschöpft schnell. Dies kann sich etwa durch folgende Anzeichen bemerkbar machen: starkes Schwitzen, Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Übelkeit oder sogar Erbrechen. Reagieren Sie!

Wird nicht sofort gehandelt, kann die Körpertemperatur innert 15 Minuten auf über

40° C ansteigen und einen Hitzschlag bewirken, der zum Tod führen kann. Die Person schwitzt nicht mehr, ihre Haut ist feucht und kalt, der Puls rast, die Atmung ist beschleunigt. Es kann zu geistiger Verwirrung, Schwindelanfällen oder sogar einem Koma kommen!

Was Sie tun können

- Zur Vorbeugung sollten Sie die direkte Sonne meiden und sich im Schatten aufhalten; setzen Sie einen Hut auf und tragen Sie leichte Kleider.
- Trinken Sie regelmässig; nehmen Sie alle 10 Minuten 1 dl Wasser (eventuell leicht gesüsst) zu sich, wenn Sie im Freien Sport treiben oder auch nur spazieren gehen.
- Treiben Sie bei grosser Hitze in den frühen Morgenstunden Sport, wenn es noch kühl ist, oder dann erst gegen Abend, und bevorzugen Sie schattige Plätze.
- Bringen Sie eine Person, die sich unbehaglich fühlt, an einen kühlen und schattigen Ort; geben Sie ihr viel zu trinken und kühlen Sie ihren Körper (feuchte Lappen, Bad, lauwarmes Wasserstrahl usw.)
- Wenn Sie einen Hitzschlag vermuten, sollten Sie unverzüglich den Notfalldienst verständigen. In der Schweiz: 144.

PlusTipp

Bei hitzebedingten Beschwerden schaffen diverse homöopathische Mittel wirkungsvoll Abhilfe (oben genannte Ratschläge dennoch dringend befolgen). Aconitum nappellus zum Beispiel ist bei starker Überhitzung mit geröteter, ausgetrockneter Haut für Erwachsene wie Kinder geeignet; der Patient ist durstig und verlangt nach grossen Mengen gekühlter Getränke, ist aufgereggt und ängstlich. Gemäss Verordnung des Apothekers jede Viertelstunde 3 Kügelchen in 5, 7 oder 9 CH verabreichen; sobald eine Besserung eintritt, die Abstände vergrössern.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie eine Behandlung durchführen, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle Spezialitäten der pharmacieplus-Apotheken.

