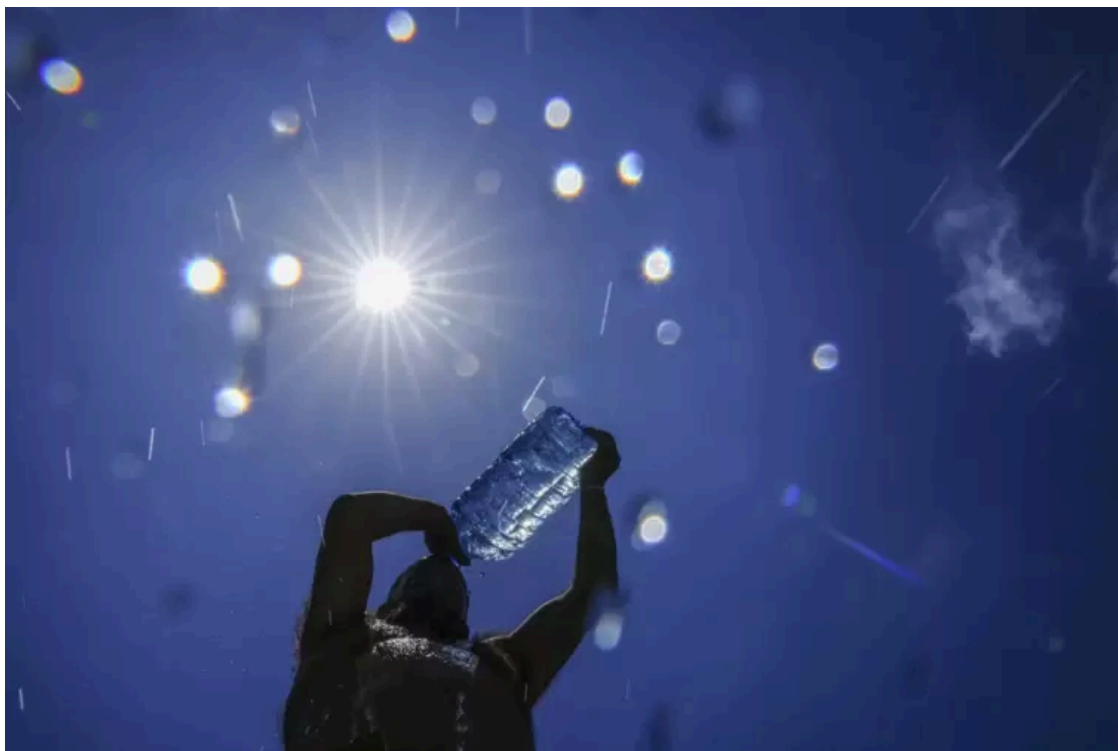


RHEIN-PFALZ-KREIS

R Plus Vorsicht heiß: Kühlende Tipps vom Kreisgesundheitsamt



Raus aus der Sonne! Direkte Sonneneinstrahlung ist an heißen Tagen zu vermeiden. Richtig ist, viel Wasser zu trinken.

Foto: dpa

 [Britta Enzenauer](#)

25. Juli 2024 - 18:21 Uhr | Lesezeit: 5 Minuten

Bis jetzt meint es der Sommer gut mit uns. Gleich werden alle murren, denen es zu viel regnet. Aber hey, eigentlich ist das doch richtig gut. Es grünt überall wunderbar, und großer Wärmebelastung sind wir bislang nicht ausgesetzt. Sollte die große Sommerhitze noch kommen, gibt es gute Verhaltenstipps aus dem Kreisgesundheitsamt.

In der Mittagshitze möglichst nicht draußen aufhalten und erst recht keinen Sport treiben. Klingt superselbstverständlich. Und trotzdem: Halten wir uns daran? Sieht man hier nicht bisweilen Jogger auch bei 30 Grad durch die Felder des Gemüsegartens laufen? Radfahrer, auch Senioren, zur Mittagszeit durch die Dorfszentren fahren? Obwohl es bei uns in Deutschland, und vor allem in der Vorderpfalz, bereits seit Jahren im Sommer richtig heiß werden kann, haben die Menschen hier noch keinen mediterranen Tagesrhythmus etabliert. „Im Süden Europas, in Italien, Spanien oder Portugal, verhalten sich die Menschen automatisch richtig“, sagt Joëlle Bals. [Die Ärztin beim Kreisgesundheitsamt möchte gerne dafür werben, auch hier einen besseren Umgang mit heißen Tagen zu finden.](#) „Hitze kann auch richtig gefährlich werden“, sagt sie.

Starten wir doch den Tagesablauf von vorne und lassen uns von Bals beraten. „Fangen wir in der Nacht oder in den sehr frühen Morgenstunden an“, sagt sie und lacht. Sobald es draußen kühler ist als in der Wohnung, können am Abend die Fenster und auch Türen geöffnet werden. Am besten ist Durchzug. Während der Nacht kühlt die Außenluft die Wohnung. „Wichtig ist, die Fenster zu schließen, wenn morgens die Außentemperatur wieder steigt“, sagt Bals. „Viele versäumen das oder denken, es wäre gut, den ganzen Tag über die Fenster offen zu halten. Das ergibt überhaupt keinen Sinn.“ Fensterläden zu, Rolläden runter, die Fenster verschatten, das sei der nächste Schritt, um Räume kühl zu halten.



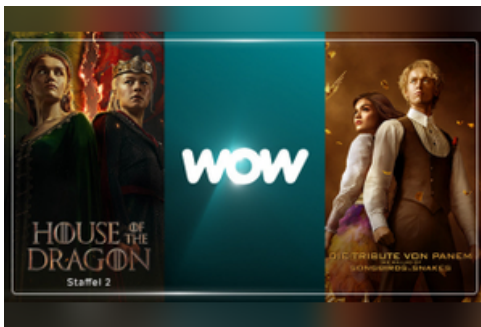
s auf einen

Nicht viel Koffein DIE RHEINPFALZ

Erfrischung, belasten den Körper aber deutlich mehr als warme. Der Organismus muss viel Energie aufbringen, um die Temperatur zu regulieren. „Als Folge schwitzen wir noch mehr“, sagt Bals. Heißt: lieber warmer Pfefferminztee als eiskalte Cola. Der Tee könne erfrischen und außerdem die Blutgefäße in Magen und Darm erweitern. Wer sich zu sehr an Krankenhaus und Freizeitlager erinnert fühlt, darf es gerne auch mit einem anderen Tee probieren oder zu Wasser und leichter Saftschorle greifen. „Aber trinken sollten wir, wenn es geht, zwei bis drei Liter pro Tag.“

Eine Siesta wäre gut

Anzeige



Deine WOW Momente

Hol dir jetzt WOW und stream die neuesten Film- und Serienhits. Ab 5,98€ mtl.*

[Mehr lesen](#)

Die Sonne steigt, die Temperatur auch. Mittagszeit. Jetzt gilt es, sich richtig zu verpflegen. Eher ungünstig laut Bals: Schweinebraten und Knödel. Schnitzel und Pommies. Besser ist ein Salat. Tomate, etwas Mozzarella. Eine kalte Gemüsesuppe. Joghurt. Und dann wäre eigentlich eine Siesta das Richtige. Aber der Kreismedizinerin ist bewusst, das Berufstätigen das oft nicht möglich ist. Selbst in mediterranen Ländern wird die ausgedehnte Mittagspause über die heißesten Stunden am Tag nicht mehr so regelmäßig praktiziert wie früher. „Es ist aber ein Modell, das sich bewährt hat und auch unserem Biorhythmus entspricht“, meint Bals. Studien jedenfalls zeigten, dass die Belastbarkeitskurve ihren Höhepunkt im Laufe des Vormittags erreicht, um dann über die Mittagsstunden wieder abzusinken. Erst gegen Nachmittag steigt sie wieder, um etwa zwischen 16 und 18 Uhr wieder ein Hoch zu erreichen. Die Siesta würde genau dieses Tief in der Mittagszeit überbrücken.

So, das Schlimmste ist überstanden. Es wird Abend. Es wird (hoffentlich) kühler. „Eine Dusche könnte jetzt erfrischen. Oder der Sprung ins Wasser. Ich warne im Übrigen davor, über die Mittagszeit ins Freibad oder an den See zu gehen. Die Gefahr von Überhitzung durch direkte Sonneneinstrahlung ist sehr groß“, sagt die Amtsärztin. Wenn es abkühlt, sind auch der Balkon und die Terrasse wieder okay. Und ja, es darf auch mal ein kühles Glas Wein getrunken werden.

Leider sind Sommertage nicht gleich Sommertage. Schon gar nicht im perfekten Sinn, dass es abends abkühlt und die Nacht erfrischt. Tropische Nächte sind auch in hiesigen Breiten möglich. Doch was ist eigentlich Hitze? Und wie definiert sich eine tropischen Nacht? Der Deutschen Wetterdienst spricht ab einer gefühlten Temperatur von 32 °C von starker Wärmebelastung, bei 38 °C beginnt den Experten zufolge die extreme Wärmebelastung. Auch was eine Hitzewelle ist, wird von den Meteorologen klar umrissen: „Eine Hitzewelle ist eine mehrtägige Periode mit ungewöhnlich hoher thermischer Belastung. Eine Hitzewelle ist ein Extremereignis, welches die menschliche Gesundheit, die Ökosysteme und die Infrastruktur schädigen kann. In unseren Breiten treten Hitzewellen häufig im Zusammenhang mit andauernden sommerlichen Hochdrucklagen (Hochdruckgebiet) auf.“ Dann passiert es, dass die Temperatur in den Nächten nicht mehr unter 20 Grad sinkt. Beim Deutschen Wetterdienst spricht man von einer Tropennacht. Aus medizinischer Sicht wird es dabei vor allem für alte und kranke Menschen kritisch.

Auf alte Menschen achten

„Der Mensch kann nicht mehr gut regenerieren, wenn es nicht abkühlt. Alte, kranke und beeinträchtigte Menschen sollten wir dann gut im Blick haben und gucken, ob sie gut versorgt sind“, sagt Bals. Alte Menschen schwitzen weniger, die Körpertemperatur reguliert sich nicht mehr sehr gut. Gleichzeitig empfinden sie weniger Durst und trinken zu wenig. Die Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt bei steigenden Temperaturen zu – zumal erforderliche Medikamente die Sensitivität des Körpers gegenüber Hitze erhöhen können. Bei Hitze ändern sich die Aufnahme und Verarbeitung von Medikamentenwirkstoffen im Körper, wodurch Über- oder Unterdosierung

droht. „Wer weiß, dass er alte und isolierte Menschen in der Nachbarschaft hat, sollte auf sie achten“, sagt Bals. Ihr ist ein Bericht aus Paris im Gedächtnis hängen geblieben, demzufolge in einem heißen Sommer sehr viele alte, einsame und eher arme Leute in ihren kleinen Dachgeschosswohnungen gestorben sind. „So etwas gilt es unbedingt zu vermeiden. In einigen Orten im Kreis hat sich eine Nachbarschaftshilfe organisiert, eine absolut wertvolle Struktur.“

Gefahr Hitzschlag

Auf sich selbst aufpassen sollte man selbstverständlich ebenfalls. „Einen Hitzschlag gilt es unbedingt zu vermeiden. Der kann sogar tödlich enden“, warnt die Ärztin. Die Symptome: Die Haut ist heiß, gerötet und mitunter trocken. Trotz der Hitze bleibt die Schweißabsonderung unter Umständen aus. Wegen der Funktionsstörung des Gehirns sind Betroffene eventuell verwirrt und orientierungslos und haben Krämpfe oder fallen ins Koma.

Generell lebe es sich an heißen Tagen auf dem Land besser als in der Stadt. Es sei etwas anderes in Waldsee in einem Haus mit Garten zu leben als in der Innenstadt von Ludwigshafen in einem Hochhaus. Ein wichtiger Punkt in Zeiten des Klimawandels werde sein, sich stadtplanerisch mit dem Thema Hitze auseinander zu setzen. „Wie wird gebaut? Wie wird begrünt? Wie kann eine Stadt noch gekühlt werden? Das sind Fragen, die es zu beachten gilt“, meint die Medizinerin. Mannheim habe einen Hitzeaktionsplan erstellt und gebe damit ein gutes Beispiel. Auch Worms sei recht gut. Ein gute Idee beider Kommunen: Auf Karten der beiden Städte seien kühle Orte eingetragen. Orte, die öffentlich zugänglich sind. In Mannheim sind das etwa das Planetarium, die Popakademie oder die vielen Kirchen in der Stadt. „Trinkbrunnen sind zum Beispiel auch etwas, was in alle Orte gehört“, sagt Bals.

Der diesjährige Juli war bislang recht angenehm. Eher mäßige Temperaturen. Immer wieder Regen. Eigentlich kein Grund, sich zu beschweren, nach allem, was Joëlle Bals über Hitze und ihre Folgen vorgetragen hat. Der Sommer 2024 wird vielleicht nicht der schlechteste. Bei 23 Grad Höchsttemperatur wäre möglicherweise, vielleicht, sogar ein Schnitzelchen drin.