

Expertentipp

Gesundheitliche Risiken in Hitzeperioden

Dr. Andreas NiederwangerFacharzt für
Innere Medizin sowie für
Endokrinologie und
Stoffwechselerkrankungen

In Österreich bezeichnet man Tage über 25° C als Sommertage, über 30° C als Hitze- bzw. Tropentage. Drei oder mehr Hitzetage bilden eine Hitzeperiode. Was tun bei einer Hitzeperiode? Sie sollten anstrengende Aktivitäten – insbesondere Sport – einstellen, eine Kopfbedeckung sowie helle, luftige Kleidung tragen, genug trinken, kühle Orte aufsuchen und den Körper aktiv kühlen.

Bei kleinen Kindern oder älteren Personen bzw. wenn Schatten oder Trinkwasser fehlen, ist besonders umsichtiges Handeln vonnöten – verzichten Sie auf Aussagen wie: „Für mich ist das kein Problem“.

Wenn der Körper überhitzt, kann das zu massiven Gesundheitsschäden bis hin zum Tod führen, etwa beim Hitzschlag. Auch unter jungen Sportlern ist dieser für ca. 2 % der plötzlichen Todesfälle verantwortlich. Risikofaktoren sind nahezu jede chronische Erkrankung, Übergewicht, sportlicher Ehrgeiz, Infekte, verminderte Schweißproduktion.

Beachten Sie auch, dass bei Hitze gewisse Medikamente anders wirken, etwa Blutdrucksenker, Entwässerungs-, Schlaf- oder Abführmittel, Antidepressiva und Antidementiva. Auch Wirkstoffpflaster verändern durch die gesteigerte Durchblutung ihre Wirkung. Bei Medikamenten, die die Lichtempfindlichkeit der Haut beeinflussen, ist ein permanenter Sonnenschutz essenziell.

Deshalb die klare Empfehlung: Lassen Sie Ihre Medikamente von der verordnenden Ärztin bzw. dem Arzt kontrollieren und ev. anpassen.