

In ganz Deutschland ist der Sommer ausgebrochen. Doch leider sorgen die hohen Temperaturen nicht nur für gute Laune und einen schönen Teint: Vor allem ältere Menschen und Kleinkinder können durch das Wetter belastet werden.

Vorsicht vor Hitzeschlag und Sonnenstich!

Zu den bekanntesten Problemen bei sommerlichen Temperaturen und ausgelastetem Sonnenbaden gehören der Sonnenstich und der Hitzeschlag. Zudem gibt es auch hitzebedingte gesundheitliche Symptome wie Krämpfe, Erschöpfungszustände bis hin zu einem Kollaps. Treten folgende Symptome auf, sollten Sie umgehend einen Arzt rufen: Krämpfe in Armen und Beinen, Schwindelgefühl, Schlaflosigkeit und Anzeichen einer Austrocknung wie Mattigkeit oder Schwindel.

Schützen Sie sich und beugen Sie einem Sonnenstich oder Hitzeschlag vor, indem Sie

- den erhöhten Flüssigkeitsbedarf decken: mindestens 2-3 Liter am Tag trinken – ideal sind Mineralwasser, Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte. Nicht auf den Durst warten, sondern besser „auf Vorrat trinken“.
- den Mineralverlust Ihres Körpers durch salzhaltige Lebensmittel ausgleichen. Dennoch nicht übertreiben: Ein paar Salzstangen oder etwas Brühe sind hier ausreichend.
- sportliche Aktivitäten oder eine Arbeit im Freien möglichst in die frühen Morgen- oder Abendstunden legen.
- leichte, lockere Kleidung tragen
- auf ausreichenden UV-Schutz achten.
- direkte Sonneneinstrahlung meiden: Tragen Sie im Freien eine leichte Kopfbedeckung um auch ihre Kopfhaut zu schützen.

Auswirkung eingenommener Medikamente bei hohem Temperaturen:

Auch auf die Wirksamkeit von Medikamenten haben die Temperaturen einen starken Einfluss. Einerseits müssen Medikamente in jedem Fall vor Temperaturen von mehr als 25°C und großer Hitze geschützt werden, da diese dadurch in ihrer Wirkung schwächer oder unwirksam werden können. Dazu kommt, dass bei hohen Temperaturen besondere Nebenwirkungen der sonst vertrauten und bewährten Medikamente auftreten können.

Weniger aber sehr heiße Tage können zu einem Abfall des Blutdrucks führen. Daraus ergibt sich noch kein Grund für eine Änderung der blutdrucksenkenden Medikamente – aber für Ihr Verhalten. Deshalb sollten Hypertoniker stets Hitze und direkte Sonne meiden! Der Blutdruck sollte in dieser Zeit regelmäßig gemessen werden. Ein längerer Aufenthalt in tropischem Klima kann eine medikamentöse Neueinstellung durch Ihren Arzt notwendig machen.

Aber auch gesunde Menschen leiden unter starker Hitze. Nicht jedes neu hinzugekommene Symptom muss also immer mit einer Verschlechterung im Sinne einer medikamentösen Nebenwirkung zu tun haben. Allein aus diesem Grund sollten sie ihre bisherige Dosierung nicht selbstständig verändern, sondern sollten dies mit Ihrem Arzt besprechen.

Menschen, die „hitzeempfindlich“ oder krank sind und deshalb Medikamente einnehmen müssen, sollten schon beim Verdacht auf hitzebedingte Beschwerden einen kühleren Ort aufsuchen.

Achtung: Diese Medikamente verhalten sich bei Hitze anders

Bei erhöhter Umgebungstemperatur reagiert der Körper mit gezielten Anpassungsmechanismen, welche mit bestimmten Medikamenten ungewöhnliche Symptome hervorrufen können.

Vorsicht ist bei Einnahme folgender Medikamente geboten: Antibiotika generell, entwässernde Tabletten (z.B. bei Nierenproblemen), Cholesterinsenker, Herzmittel (Betablocker), Antiepileptika, Neuroleptika, Antihistaminika, Antidepressiva, Medikamente gegen neurologische Krankheiten (z.B. Morbus Parkinson), Schilddrüsenmedikamente, Mittel gegen Bluthochdruck, Medikamente zur Erhöhung der Hirnleistung (Vorsicht bei Kindern, die bei ADHS-Symptomatik Methylphenidat einnehmen!). Viele dieser Mittel können unter Sonneneinstrahlung auch zu Hautreaktionen führen. In jedem Fall ist ein Arzt oder Apotheker aufzusuchen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.