title: **Medizin populär**
circulation: **59.571**
issue: **06-2023**
page: **16-20**

Es ist sooo heiß

Hat es 30 Plusgrade Celsius oder mehr, und hält die Hitze länger an, kann das zu verschiedenen Belastungen führen und sogar die Gesundheit gefährden. Was uns vor Schäden schützt.

Von Mag.ª Sabine Stehrer

Ganz egal, um welchen Wetterdienst es sich handelt: Sie alle gehen davon aus, dass im bevorstehenden Sommer wieder etliche Hitzewellen auf uns zukommen werden. Um eine Hitzewelle handelt es sich definitionsgemäß, wenn es an mindestens drei aufeinander folgenden Tagen 30 Plusgrade Celsius hat oder mehr und es in der Nacht nicht bis 20 Grad und darunter abkühlt.

Solche Temperaturen, und das über mehrere Tage und Nächte hinweg, also Hitzewellen, hatten wir hierzulande in den vergangenen Jahren durch-

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter

title: **Medizin populär**
circulation: **59.571**
issue: **06-2023**
page: **16-20**

schnittlich fünfmal. Und die Zahl der Hitzetage mit über 30 Grad hat sich laut Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) seit 1961 in einigen Gegenden Österreichs von damals rund 20 auf jetzt zirka 40 verdoppelt. Dies führt nicht nur zu immer häufigeren und extremeren Naturkatastrophen wie Dürreperioden oder Steinschlägen und hat einen fast durchwegs negativen Einfluss auf die Land- und Forstwirtschaft, sondern belastet wie nahezu alle Lebewesen auch uns Menschen.

Aber nicht nur das: Hitze kann sogar unsere Gesundheit und unser Leben gefährden. Assoc.-Prof. Dr. Hans-Peter Hutter vom Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien, nennt im Folgenden sieben Schritte, die uns vor hitzebedingten Schäden schützen.

Schritt 1 Hitze ernst nehmen

Sommer und Sonne: Allein die beiden Wörter machen schon Sommerlaune, stimmen uns froh, vermitteln uns ein Gefühl der Leichtigkeit. Das mag auch der Grund dafür sein, warum Hitze als mögliches Resultat der Kombination dessen, was real hinter den Begriffen steht, hierzulande zu wenig ernst genommen wird, wie Hutter weiß: „Die Gefahren durch Hitze werden meistens unterschätzt, dabei können vor allem Hitzewellen zu Gesundheitsproblemen führen."

Anders als vielfach vermutet, ändert daran auch die Tatsache nichts, dass sich Hitzewellen mehren. Denn zu einer physiologischen Anpassung an die Hitze, die sie erträglicher machen würde, wird es beim Menschen nicht so schnell kommen. Der erste Schritt, wenn es um den Schutz vor Hitzeschäden geht, heißt also: Die Hitze insofern ernst nehmen, als man sich entsprechend darauf vorbereitet.

Assoc.-Prof. Dr. Hans-Peter Hutter

„Die Gefahren durch Hitze werden meistens unterschätzt, man sollte sich entsprechend darauf vorbereiten."

Schritt 2 Rechtzeitig Hilfsmittel besorgen

Wenn es um Schutz vor Hitze geht, taucht vor unserem geistigen Auge wohl oft als erstes die Klimaanlage auf, doch man kann schon mit gelinderen Mitteln viel bewirken, erklärt Hutter: „Sowohl die Wohnung als auch das Büro lassen sich ganz gut vor Überhitzung schützen, wenn die Fenster zum Beispiel mit einer Jalousie abgedeckt werden, sie tagsüber geschlossen bleiben, und man das Lüften auf den frühen Morgen und den späten Abend beschränkt."

Rechtzeitig besorgen sollte man sich weitere taugliche Hilfsmittel gegen die Hitze, wie etwa einen Ventilator, eine Wanne für das kalte Fußbad zwischendurch oder eine Wärmflasche, die mit kaltem Wasser befüllt als Kühlflasche dienen kann.

Webtipp

www.klimaschlau.wien.gv.at/wiener-hitzeratgeber

Hier findet sich der „Wiener Hitzeratgeber" der Stadt Wien mit Informationen über Gefahren durch Hitze und das richtige Verhalten an Hitzetagen auch österreichweit.

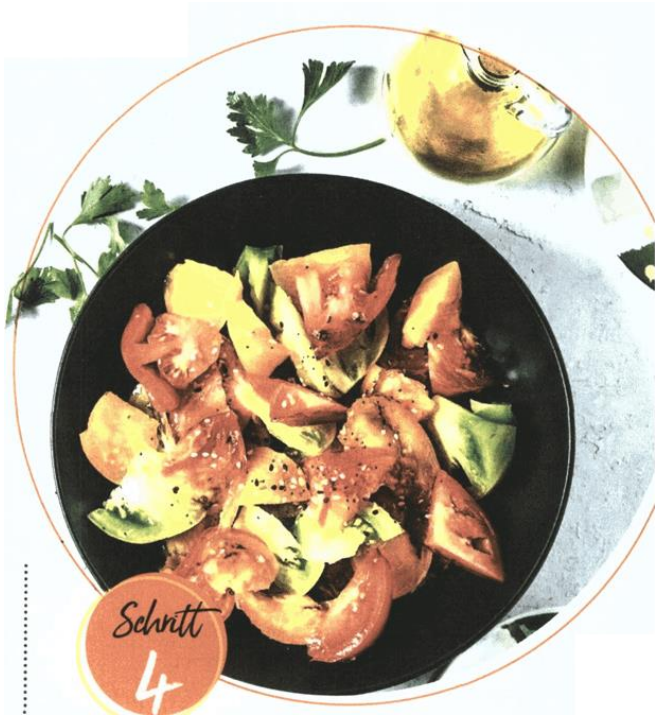
Fotos: © getty images/SimpleImages, getty images/Alexander Dorofeev, getty images/dem10

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter

title: **Medizin populär**
circulation: **59.571**
issue: **06-2023**
page: **16-20**

Hitzegerechte Kleidung wählen

T-Shirt, Rock, die kurze Hose: Diese Kleidungsstücke werden viele von uns nennen, wenn sie danach gefragt werden, was sie unter hitzegerechter Kleidung verstehen. Doch ob ein Stück hitzetauglich ist oder nicht, entscheidet nicht so sehr die Art des Kleidungsstückes, sondern mehr das Material, aus dem es besteht, der Schnitt und die Farbe. „Unter den Materialien top sind Leinen, Baumwolle und Seide, da sie Feuchtigkeit aufnehmen und auch wieder abgeben, was kühlend wirkt", so Hutter. Schnittmäßig ist weite Kleidung angesagt, am besten mit langen Ärmeln und langer Beinbedeckung. Denn derartige Kleider, Blusen, Hemden und Hosen verfügen über gleich zwei kühlende Faktoren: Sie engen nicht ein und fächeln einem beim Gehen Luft zu. Wenn es um die Farbe geht, halten helle Teile eher kühl, dunkle schützen dafür besser vor Schäden durch UV-Strahlung. Ebenfalls empfehlenswert: Eine Kopfbedeckung, die Schatten bietet und den Kopf kühl hält und zum Schutz der Augen eine Sonnenbrille.



Die Ernährung umstellen

Wer schon einmal bei Hitze Deftiges oder auch einfach nur viel gegessen und dazu Alkohol getrunken hat, weiß das wahrscheinlich: Bei Hitze heißt es besser, die Ernährung umzustellen und anderes als an kühleren Tagen zu essen und zu trinken. „Ideal wäre, zu wasserreichem Gemüse und Obst zu greifen, wie zu Gurken und Paradeisern, Erdbeeren und Pfirsichen, um damit auch gleich einen Teil des durch das Schwitzen erhöhten Flüssigkeitsbedarfs zu decken", erklärt Hutter. Damit der Körper durch das Essen nicht noch zusätzlich belastet wird, sollten die Speisen außerdem leicht verdaulich sein, idealerweise auch kühlend. Diesbezüglich top sind kalte Gemüse- oder Fischsuppen sowie Salate, Mus, Kompotte und Joghurt.
Was das Trinken anbelangt, sind mindestens zwei Liter Wasser angesagt, eventuell auch lauwarm bis kalt getrunkener Pfefferminztee, denn Minze kühlt gut. Wichtig ist auch, wenn überhaupt Alkohol, dann nur wenig davon zu trinken, denn Alkoholkonsum kann in Kombination mit der Hitze rasch den Blutdruck senken und so zu Kreislaufproblemen bis hin zu Bewusstlosigkeit führen.

Buchtipp

Traidl-Hoffmann, Trippel

Überhitzt

Die Folgen des Klimawandels für unsere Gesundheit

ISBN 978-3-411-75666-7
304 Seiten, € 20,–

Dudenverlag

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter

title: **Medizin populär**
circulation: **59.571**
issue: **06-2023**
page: **16-20**

Interview

WIE HITZE DIE PSYCHE BELASTET

Warum Hitze psychisch belasten kann und wie wir uns entsprechend schützen, weiß **ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Gerhard Blasche**, Psychotherapeut und Psychologe am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien.

Herr Prof. Blasche, wie wirkt sich Hitze auf die Psyche aus? Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System und erzeugt über diese Belastung einen körperlichen Grundstress. Dieser Grundstress bedeutet für die Psyche eine vermehrte Anforderung. Das führt dazu, dass Gereiztheit und Aggressivität zunehmen. Merkbar ist dies zum Beispiel im Straßenverkehr und dadurch, dass es bei Hitze mehr Verkehrsunfälle gibt. Wenn es heiß ist, kommt es außerdem zu mehr Streitigkeiten und Gewalttaten.

Machen anhaltend hohe Temperaturen nicht auch oft lethargisch? Ja, das ist eine weitere verbreitete Auswirkung von Hitze auf die Psyche. Das Mehr an Lethargie ist darauf zurückzuführen, dass bei hohen Temperaturen oft die Schlafqualität beeinträchtigt ist und außerdem Anstrengung als mühsamer erlebt wird, was auch zu einer Reduktion der Leistungsfähigkeit und der Produktivität führt.

Wie kann man sich vor all dem schützen? Indem man entsprechend reagiert, wenn Hitzetage bevorstehen und sein Verhalten ändert. Also die Anforderungen an sich selbst zurückschraubt und die Dinge entspannter angeht. Und indem man parallel so gut das eben geht, durch eine Änderung der Umgebungsbedingungen das körperliche Unbehagen reduziert, das durch Hitze entsteht. So lässt sich auch der Grundstress verringern, der wie eingangs erwähnt zu den psychischen Belastungen führt. □

»Bei Hitze sollte man die Anforderungen an sich selbst zurückschrauben und die Dinge entspannter angehen.«

ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Gerhard Blasche

Für den Körper und die Psyche gut: eine Änderung der Umgebungsbedingungen.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter

title: **Medizin populär**
circulation: **59.571**
issue: **06-2023**
page: **16-20**

Schritt 5

Sportliche Anstrengung einschränken

Joggen in der Mittagspause, Radeln oder Volleyballspielen am Nachmittag: Derartiges sollten wir bei Hitze wegen der allein schon dadurch bestehenden Belastung für das Herz-Kreislauf-System besser sein lassen, sagt Hutter: „Alternativ kann man den Sport in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen oder die Anstrengung einzuschränken, indem an Hitzetagen Sportarten betrieben werden, die weniger belasten." Das könnten etwa langsameres Radfahren oder locke res Schwimmen sein, auch moderates Yoga.

Schritt 6

Arbeitsmäßig weniger vornehmen

In der Arbeit alles im selben Tempo wie sonst zu schaffen: Von der Vorstellung, dass das bei Hitze genauso gut wie an kühleren Tagen möglich ist, sollten wir uns verabschieden, so Hutter: „Unsere Leistungsfähigkeit ist bei Hitze generell eingeschränkt, und zwar die körperliche und die geistige, weshalb nicht nur körperliche Tätigkeiten schwerer fallen, sondern auch das Denken." Also ist angesagt, sich arbeitsmäßig weniger als das übliche Ausmaß vorzunehmen, sobald hohe Temperaturen bevorstehen oder bereits herrschen.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter