

## Wer viel trinkt, vermeidet den Besuch in der Notaufnahme

Extreme Temperaturen machen derzeit zu schaffen – Vor allem Ältere sowie Herz- und Nierenpatienten sollten aufpassen

AALEN (vs) – Seit ein paar Tagen ist er endlich da: der heiß ersehnte Sommer, auf den wir so lange gewartet haben. Nach dem bisher eher bescheidenen Wetter ist die Freude groß, doch die Hitze kann auch schnell zu viel werden – manchen so zu viel, dass sie in der Notaufnahme des Ostalb-Klinikums landen. Von derzeit mehr Fällen berichtet der Ärztliche Direktor Professor Dr. Ulrich Solzbach: „Die Kollegen in der Notaufnahme haben gut zu tun.“ So schlimm, wie man es bei den derzeitigen Temperaturen jedoch erwarten würde, sei es nicht. „Die Menschen sind clever und verhalten sich in der Regel richtig und vernünftig“, sagt

Solzbach. Derzeit landen insbesondere ältere Menschen und Herz- oder Nierenpatienten in der Notaufnahme – viele leiden unter Kreislaufproblemen, Schwindel oder Übelkeit. Einige ältere Menschen, die zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, seien regelrecht ausgetrocknet.

„Trinken, trinken, trinken“, rät Solzbach. „Mindestens drei Liter mehr als üblich.“ Wichtig sei es, dem Körper die entsprechenden Mengen an Flüssigkeit zuzuführen, die er durchs Schwitzen verloren hat. Vor allem bei Kindern und älteren Menschen müsse darauf geachtet werden, da diese ein trügerisch geringeres Durstgefühl hätten und somit den

Flüssigkeitsmangel zu spät bemerken würden. Bei Herz- und Nierenpatienten laute dagegen die Devise: Balance halten – „nicht zu viel und nicht zu wenig trinken“. Von Alkohol, grünem Tee oder stark koffeinhaltigen Getränken lässt man besser die Finger, da diese dem Körper noch zusätzlich Flüssigkeit entziehen. Am besten sind Mineralwasser oder Fruchtsäfte.

### Keine körperliche Belastung

Auf körperliche Belastung im Freien sollte man bei den extremen Temperaturen derzeit verzichten. „Arbeiten wie Rasenmähen kann man locker in den frühen Morgenstunden

erledigen, und sportliche Aktivitäten verlegt man am besten auf den Abend“, rät Solzbach. Menschen, die berufsbedingt im Freien arbeiten müssen, sollten die direkte Sonneneinstrahlung meiden, Sonnenschutz verwenden und darauf schauen, dass die Haut und der Kopf bedeckt sind. Eine lockere, luftige Kleidung zu tragen und im Büro auf die Krawatte zu verzichten, ist ein weiterer Tipp von Solzbach. Er rät auch dazu, Räume kühl zu halten und mithilfe von Ventilatoren oder Ähnlichem für genügend Luftzufuhr zu sorgen.

„Sollte es zu einem Hitzestau kommen, Kopfschmerzen eintreten, der Blutdruck oder die Herzfre-

quenz zu hoch oder zu niedrig sein, hilft es, die Handgelenke und Füße zu kühlen, einen kalten Lappen auf die Stirn und in den Nacken zu legen und Flüssigkeit zu sich zu nehmen“, sagt Solzbach.

Für den Fall, dass die Beschwerden nicht besser werden, sei es ratsam, einen Arzt oder die Notaufnahme des Krankenhauses aufzusuchen. Hier werden unter anderem der Blutdruck und die Elektrolyte gemessen. Bei Patienten, die ausgetrocknet sind, wird eine Infusion gelegt. „Die meisten Patienten können die Notaufnahme danach in der Regel wieder verlassen und nach Hause gehen“, sagt Solzbach.