

Pressemitteilung

24. Juni 2019

Fragen an....Dr. Ulrich Mayer-Runge

Hitzewelle: So schützt man sich vor zu viel Sonne

Der Sommer ist in Deutschland angekommen: Was es bei der derzeitigen Wetterlage zu beachten ist, weiß Dr. Ulrich Mayer-Runge, Koordinator der Zentralen Notaufnahme am UKE. Dort werden täglich Patientinnen und Patienten behandelt, denen die momentane Hitze zusetzt.

Herr Dr. Runge, was macht zu viel Hitze mit unserem Körper?

Dr. Mayer-Runge: Durch einen erhöhten Flüssigkeitsverlust und eine Erweiterung der Blutgefäße im Körper, bedingt durch die hohen Außentemperaturen, kommt es besonders häufig zu Herz-Kreislauf-Beschwerden, im Extremfall bei besonders starker Sonneneinstrahlung auf den Körper zu einem Hitzschlag. Bei intensiver Sonneneinstrahlung auf den Kopf kann es zu einem sogenannten Sonnenstich kommen. Patienten fühlen sich meist unruhig, klagten über Schwindel und Kopfschmerzen, einige müssen sich übergeben oder werden gar bewusstlos.

Wie kann ich die heißen Tage überstehen und mich am besten vor der Hitze schützen?

Dr. Mayer-Runge: Ausreichend Trinken ist das A&O! Für einen gesunden Menschen heißt das, mindestens 2,5 bis drei Liter täglich. Bei körperlicher Aktivität muss durch den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen noch etwas hinzu gerechnet werden. Locker sitzende, leichte Kleidung lässt die Luft am Körper besser zirkulieren, ein ausreichender Sonnenschutz für die Haut und ggf. eine Kopfbedeckung bieten zusätzlichen Schutz. Vermeiden Sie die Mittagssonne und verlegen Sie sportliche Aktivitäten auf den frühen Morgen oder Abend, wenn es etwas kühler ist.

Was sind die häufigsten Probleme, mit denen die Leute in die Notaufnahme kommen?

Dr. Mayer-Runge: Wir sehen häufig Patienten und Patienten mit Herz-Kreislauf-Beschwerden. Gefährlich wird es bei einem Hitzschlag, bei dem sich die Körpertemperatur bis auf 40 Grad Celsius und mehr erhöht. Ausgelöst wird er oft durch körperliche Überanstrengung, zum Beispiel durch Sport. Das kann lebensgefährlich werden, denn körperliche Anstrengung in Kombination mit Hitze bringt die Temperatur-Regulation unsres Körpers aus dem Ruder, wir schwitzen nicht mehr, die Wärme staut sich. Ein hoher Puls, Müdigkeit, tiefer Blutdruck, aber auch Krämpfe und Halluzinationen können Anzeichen für einen Hitzschlag sein. Betroffene sollten dann schnellstmöglich aus der Sonne geholt und umgehend ein Notarzt verständigt werden.

Welche Gruppen leiden besonders unter der Hitze? Kommt es in so einer Hitzewelle zu mehr Todesfällen?

Dr. Mayer-Runge: Zu den Risikogruppen hitzegedingter Erkrankungsfälle gehören vor allem Personen über 75 Jahren, aber auch chronisch kranke, pflegebedürftige oder stark übergewichtige Menschen sowie Kleinkinder und Säuglinge. Besonders ältere Menschen kommen dem erhöhten Flüssigkeitsbedarf des Körpers durch unzureichendes und unregelmäßiges Trinken nicht ausreichend nach. Auf Grund unserer geographischen Lage und der hochqualitativen medizinischen Versorgung unserer Bevölkerung kann den meisten Menschen mit Hitze-bedingten Erkrankungen rasch und effektiv geholfen werden. Todesfälle sind letztendlich nicht auszuschließen, werden sich bei kurz andauernden Hitzeperioden aber in Grenzen halten.

Kontakt Pressestelle

Stefanie Gerling
Unternehmenskommunikation
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Telefon: 040 7410-56071
s.gerling@uke.de

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Das 1889 gegründete Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) ist eine der modernsten Kliniken Europas und mit mehr als 11.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber in Hamburg. Gemeinsam mit seinem Universitären Herz- und Gefäßzentrum und der Martini-Klinik verfügt das UKE über mehr als 1.730 Betten und behandelt pro Jahr rund 507.000 Patientinnen und Patienten. Zu den Forschungsschwerpunkten des UKE gehören die Neurowissenschaften, die Herz-Kreislauf-Forschung, die Versorgungsforschung, die Onkologie sowie Infektionen und Entzündungen. Über die Medizinische Fakultät bildet das UKE rund 3.300 Mediziner und Zahnmediziner aus.

Wissen – Forschen – Heilen durch vernetzte Kompetenz: Das UKE. | www.uke.de

Wenn Sie aus unserem Presseverteiler entfernt werden möchten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an presse@uke.de. Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

