



Dr. Sebastian Philipp

Wenn die Sonne unnachgiebig brennt

Die Hitze hat den Landkreis fest im Griff: Temperaturen jenseits der 30-Grad-Marke sorgen aber nicht bei jedermann für sommerliche Glücksgefühle. Verdorrte Wiesen, hechelnde Tiere und volle Wartezimmer bei den Ärzten - der Super-Sommer birgt große Gefahren. Das TAGEBLATT fragte bei Experten, wie bedrohlich die Hitze wirklich ist - und bekam erstaunliche Antworten.

Dr. Sebastian Philipp sitzt in seinem Büro und verschränkt seine Arme hinter dem Kopf. "Es ist nicht in erster Linie die trockene Hitze, die bei den Menschen auf den Kreislauf schlägt", sagt der Chef-Kardiologe des Stader Elbe Klinikums. "Es ist viel mehr das Wechselwetter." Der ständige Wechsel aus trockener, heißer und schwül-warmer Luft schlage den Menschen auf den Kreislauf und sorge für Atemnot.

Vor allem ältere Menschen und Kinder seien von den Folgen des Wetters betroffen. Herzschmerzen - vom leichten Brustschmerz bis hin zum Herzinfarkt -, Ohnmachtsanfälle und Nierenversagen sind unter den Patienten der Kardiologie des Elbe Klinikums die häufigsten Beschwerden. "Klar haben wir aufgrund des Wetters einen Anstieg bei den Patientenzahlen", sagt der Experte. "Es hält sich aber noch im Rahmen."

So bleibt der Körper hitzefrei

Wie die Risiken für einen Sonnenstich, Hitzeschlag, oder Nierenversagen minimiert werden können, sagt Dr. Sebastian Philipp, Chef-Kardiologe am Stader Elbe Klinikum.

Mittagshitze unbedingt vermeiden. Auch sonst das Sonnenbad gut dosieren: Sollte es zu Unwohlsein und Schwindel kommen, unbedingt aus der Sonne gehen, ruhen und viel trinken.

Ausreichend trinken: mindestens zwei bis drei Liter am Tag. Am besten Wasser. Isotonische Getränke sind auch nicht schlecht. Darauf achten, dass sie nicht zu kalt sind. Gerne auch warmen Tee trinken.

Menschen mit Herzerkrankungen sollten sich dringend beim Hausarzt informieren, wie viel sie trinken dürfen und was sie zu beachten haben.

Körperliche Anstrengungen wie Sport dringend vermeiden.

Kleidung tragen, die den Temperaturen angemessen ist: durchaus luftig, aber bestimmte Körperregionen bedeckend - vor allem den Kopf: Luftiger Kopfschutz mit Schirm ist besonders wichtig.

Grundsätzlich keinen Alkohol zu sich nehmen, da er dem Körper Wasser entzieht. Falls es zum Beispiel auf dem Stader Winzerfest doch mal ein Glas Wein geben sollte, unbedingt zwei bis drei Gläser Mineralwasser dazu trinken. (stu)