

Hitze ist Schwerstarbeit für den Körper

Wetter Die 30-Grad-Marke wurde im Landkreis Neu-Ulm geknackt. Während sich die einen über das mediterrane Klima freuen, haben andere mit den Temperaturen zu kämpfen

VON FELICITAS MACKETANZ
UND CHRISTOPH KÖLLE

Illertissen/Neu-Ulm Die erste Hitzewelle liegt bereits hinter uns. Und während sich die einen über den Sprung in den Baggersee oder das Freibad freuen, fühlen sich die anderen von den Temperaturen um die 30 Grad schwach, können sich tagsüber nicht richtig konzentrieren und sehnen sich kühleren Abendstunden entgegen. Denn für den Körper sind die momentanen Temperaturen harte Arbeit. Dr. Michael Glück ist Chefarzt für Innere Medizin an der Illertalklinik in Illertissen und erklärt, was passiert, wenn es draußen fast genauso warm ist, wie unsere eigene Körpertemperatur.

„Der Organismus versucht durch Schwitzen, also der Abgabe von Energie, die Körpertemperatur nicht über 37 Grad ansteigen zu lassen“, so der Arzt. Je näher die Umgebungstemperaturen bei der optimalen Körpertemperatur lägen, umso weniger gelinge das aber. „Mit der Flüssigkeitsabgabe über die Haut verliert man Salze, das Blut wird dicker, der Kreislauf träger und die Stoffwechsellvorgänge langsamer.“

Gerade für Kleinkinder und Senioren kann das schwüle Klima gefährlich werden, denn Kleinkinder haben Glück zufolge einen physiologisch höheren Flüssigkeitsanteil an der Körpermasse und benötigen daher mehr Wasser. Die Gefahr bei Senioren: „Ältere Menschen haben einen geringeren Körperwasserbestand und ein vermindertes Durstgefühl, gelegentlich vergessen sie sogar zu trinken“, sagt der Chefarzt. In den vergangenen Tagen seien bereits mehrere ältere Patienten mit Symptomen der Austrocknung in die Illertalklinik eingeliefert worden, denen schnell geholfen werden konnte. Anzeichen für Hitze-Empfindlichkeit sind laut Glück Unwohlsein und Trägheit, die besonders temperaturfühlig sind, klagen zudem vermehrt über Kopfschmerzen oder Schwindel. „Sollten Kreislaufprobleme bestehen, zum Beispiel das Aufstehen schlecht oder unmöglich sein oder andere Symptome auftreten, der Körper sich sogar fiebrig fühlen, ist unbedingt medizinische Hilfe nötig“, warnt der Arzt. Generell rät er Menschen, sich bei diesen Temperaturen eher im Schatten aufzuhalten, sowie die direkte Sonneneinstrahlung



Wasser ist extrem wichtig bei Hitze. Der Körper verliert bei den warmen Temperaturen viel Flüssigkeit – besonders Ältere und Kinder sollten deshalb immer genügend Getränke bei sich haben.

Foto: Alexander Kaya

auf den Körper zu vermeiden. Am wichtigsten ist aus der Sicht des Mediziners, genügend zu trinken. Er empfiehlt mindestens zwei bis drei Liter Wasser täglich. Von Alkohol rät der Experte ab, denn dieser belastet den Organismus zusätzlich.

Und wie sieht es mit Sport bei etwa 30 Grad aus? „Grundsätzlich ist Bewegung natürlich gesundheitsfördernd, kann in großer Hitze allerdings gefährlich werden“, sagt der Arzt. Am besten eignen sich die kühlen Morgen- oder Abendstunden, um sich zu bewegen. Ansonsten sollten sportliche Betätigungen aufgrund der hohen Sonneneinstrahlung eingeschränkt werden.

Gefährlich werden kann der sportliche Ehrgeiz am Abend jedoch, wenn unerwartet Gewitter oder Hagelschauer aufziehen – denn ein heißes Klima bringt auch Unwettergefahr mit sich. Matthias Kloß ist Wet-

terdiensttechniker in der Wetterwarte Stötten (Alb-Donau-Kreis). Diese ist für die Wetterauskunft für die Region Ulm zuständig. Er erklärt: „Die Unwetter entstehen aufgrund des aktuellen Tiefdruckgebiets über Island sowie Großbritannien, und dem Hochdruckgebiet über Deutschland, welche konstant gegeneinander arbeiten.“

Dadurch werde die sehr heiße Luft aus Afrika angesaugt, die sich anschließend über uns auftrübe. „Durch die warmen Temperaturen im Land lädt sich die Luft weiter auf und entlädt sich irgendwann in Form von plötzlichen Gewittern“, sagt Kloß. Dass davon nur einzelne Regionen betroffen sind, liegt laut Kloß daran, dass diese Entladungen nur punktuell und nicht flächendeckend auftreten. „Deshalb kann es sein, dass es fünf Kilometer weiter staubtrocken bleibt“, sagt er.

In den kommenden Tagen müsse man spontane Niederschläge jedoch nicht befürchten. Stattdessen wird es den Prognosen zufolge schönsten Sommerwetter geben: Am Wochenende wird mit Temperaturen zwischen 26 und 31 Grad gerechnet.

An die ganz heißen Tage aus vergangenen Jahren kann man damit aber noch nicht anknüpfen. Der in Ulm gemessene Höchstwert im August 2003 betrug 35,4 Grad. „Damit ist noch einige Luft nach oben“, sagt Uli Kümmerle vom Deutschen Wetterdienst in Freiburg, der das Klima für den Raum Ulm dokumentiert.

Auch für den derzeitigen Rekordhalter Deutschlands, Kitzingen am Main, wird es vermutlich nicht reichen – dort habe man vor zwei Jahren einen Wert von 40,3 Grad gemessen. Aber der Sommer hat ja gerade erst begonnen.