



Vom guten Umgang mit der Sommerhitze

Skript von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin, www.naturheilpraxis-buerkert.de

Durch den Klimawandel gibt es zunehmend heißere Sommer. Nicht nur Müdigkeit, Schlafstörungen, Hitzeschäden wie Sonnenbrand und Hitzeschlag sind die Folgen, sondern immer mehr Menschen versterben aufgrund der Sommerhitze. Das zeigt eine Auswertung des Robert Koch-Instituts. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, chronisch Kranke (Herz, Lunge, Niere), Menschen, die bei der Sommerhitze im Freien arbeiten müssen, kleine Kinder und Säuglinge. In den vergangenen 6 bis 8 Jahren gab es zwischen 3.000 bis 7.000 Sterbefälle durch Hitze pro Jahr. Der kommende Sommer wird wahrscheinlich wieder besonders heiß und trocken werden. Das zeigen unterschiedliche globale Klimamodelle. Deshalb ist sollten wir lernen, mit den immer heißeren Sommern besser umzugehen.

Vermehrtes Schwitzen kann zu hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten und letztlich zu Dehydrierung führen. Das Herz-Kreislauf-System kann durch die Anforderungen eines hohen Wärmetransports überlastet werden.

Die gute Botschaft lautet: Es gibt einige Dinge, die Sie tun können, um sich auf die Hitze vorzubereiten und sich deren Auswirkungen zu schützen.

Auf ein gutes Raumklima in der Umgebung achten

- Machen Sie Ihr Zuhause hitzefest. Dunkeln Sie Ihre Räume ab und sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse.
- Nachts und am frühen Morgen sollten Sie Ihre Wohnung gut lüften, danach die Fenster schließen und die Räume abdunkeln.
- Bewegen Sie die Luft mit einem Ventilator. So verdunstet Schweiß auf der Haut schneller und kühlt den Körper. Den Luftstrom sollte nicht direkt ins Gesicht, auf Hals und Kopf strömen. Das könnte zu Bindehautentzündung und Muskelverspannungen führen
- Duschen Sie sich lauwarm ab. Das wirkt deutlich besser als eine kalte Dusche.
- Kneippsche kühle Armbäder sind hilfreich: Dabei taucht man mehrmals hintereinander beide Arme bis knapp unter die Achseln in ein Waschbecken oder eine Wanne mit kaltem Wasser (10° bis 15°C) für 10 bis 30 Sekunden.
- Auch das erfrischt: Wassertreten in der Badewanne.
- Sprühen Sie sich immer wieder mit Wasser ins Gesicht und auf die Arme – das tut richtig gut. Es gibt wieder befüllbare Sprühflaschen, sogenannte Druckpumpzerstäuber, die man in der Handtasche mit sich führen kann.
- Wenn Sie feuchte Tücher in Ihrer Wohnung aufhängen, verbessert sich Ihr Raumklima deutlich (Stichwort: Verdunstungskälte).
- Falls Sie eine Klimaanlage haben sollte sie nicht zu kalt eingestellt sein - maximal 6°C niedriger als die Außentemperatur und nicht kälter als etwa 22°C.

Im Freien, unterwegs

- Raus aus der Sonne und sich im Schatten aufhalten. Schatten ist eine der effektivsten Möglichkeiten, sich vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne zu schützen und das Hautkrebsrisiko zu reduzieren. In Kombination mit anderen Sonnenschutzmaßnahmen wie Kleidung, Hüten, Sonnenbrillen und Sonnenschutzmitteln wird Schatten zu einer guten Methode zur Hautkrebsprävention. Schatten kann die Exposition gegenüber den schädlichen UV-Strahlen der Sonne um bis zu 75% reduzieren.
- Zu viel Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf kann einen Sonnenstich auslösen - Ursache ist eine Schwellung des Gehirns. Erste Anzeichen sind ein rotes, heißes Gesicht, Kopfschmerzen und eine Übelkeit, die in schweren Fällen tagelang anhalten kann.
- In diesem Fall sofort mit erhöhtem Oberkörper in den Schatten legen, den Kopf mit einem nassen Handtuch kühlen, zusätzlich viel trinken. Bei schwerer Benommenheit einen **Notarzt (112)** rufen. Besser noch: vorbeugen, indem Sie in der prallen Sonne immer eine luftige Mütze oder einen Hut tragen.
- Mit Kindern nie ohne Sonnencreme zum Baden gehen. Verwenden Sie Mittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 20, für Kleinkinder Lichtschutzfaktor 30. Bei längerem Aufenthalt im Freien regelmäßig nachcremen. Noch besser ist ein leichtes langärmliches, weißes T-Shirt aus Baumwolle oder Leinen im Wasser, das schützt sehr gut vor Sonnenbrand und erfrischt, wenn es nass ist.
- Mütze oder Kappe mit Nackenabdeckung und eine gut gefüllte Trinkflasche nicht vergessen! Auch ein Sonnenschirm kann hilfreich sein.
- Fächer nutzen: Er sorgt für Luftzirkulation und Verdunstungskälte auf der Haut.
- Körperliche Betätigungen wie Einkaufen, Spaziergänge und Sport möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen.
- **ACHTUNG:** Auf keinen Fall Menschen oder Tiere allein im heißen Auto zurücklassen. Die Temperaturen in einem abgestellten Auto steigen sehr schnell deutlich über Außentemperatur-Niveau. **Es besteht Lebensgefahr!**

Ausreichend Trinken

- Ca. 30-35 ml Flüssigkeit (Wasser, sehr verdünnte Säfte, Kräutertees) sind die perfekt Trinkmenge – zusätzlich bei starkem Schwitzen nochmals mindestens 1-2 Liter. (Ein Mensch kann bis zu 6 Liter Schweiß am Tag abgeben – aber je älter die Menschen sind, desto weniger schwitzen sie. Sportler schwitzen besonders stark, was in diesem Fall gut es, es bringt Verdunstungskälte).
- Erwachsene sollten also mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit trinken, möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt. Bei starkem Schwitzen sollte es deutlich mehr sein.
- Eiskalte Getränke sind nicht gut. Lauwarmes oder leicht Gekühltes löscht den Durst besser und belastet den Kreislauf nicht zusätzlich.
- Tipp: Etwas Zitronensaft oder ein Stängel Minze in einer Karaffe geben Wasser einen frischen Geschmack.
- Süße, kalorienreiche Drinks wie Limonaden und Cola, alkoholische Getränke sowie Kaffee und schwarzer Tee eignen sich nicht als Durstlöscher.
- Alkoholische Getränke sollten Sie an heißen Tagen ganz meiden. Denn Wärme und Alkohol haben dieselbe Wirkung: Sie erweitern die Blutgefäße, so dass das Blut in Armen und Beinen regelrecht wegsackt und der Kreislauf schwach wird.
- Durch das Schwitzen verlieren wir Elektrolyte (wichtige Salze). Deshalb sind verdünnte Gemüsebrühen und Sportlerdrinks hilfreich, sie ersetzen die verlorenen Salze.
- Apfelsaft-Elektrolyt-Cocktail, der geht so: Sie mischen 1 Glas Apfelsaft mit 2 Gläsern (Mineral-) Wasser (mit oder ohne Gas, je nach Geschmack) und rühren eine große Messerspitze Salz hinein, füllen alles in eine Flasche und trinken dieses Getränk mit Genuss. Tipp: Sie könnten den Apfelsaft auch durch etwas Apfelessig ersetzen – gerade so viel Essig, dass Ihr Getränk angenehm und erfrischend schmeckt.

- Wenn der Körper beim Schwitzen zu viel Flüssigkeit verliert, kann der Kreislauf schlappmachen. Typische Symptome sind für einen massiven Flüssigkeitsverlust sind Schwindelgefühle, Übelkeit sowie niedriger Blutdruck bis hin zur kurzen Ohnmacht. Deshalb sollten Sie vorsorgen und ausreichend trinken!
- Tipp: Schaffen Sie sich deshalb kleine Trink-Erinnerungshilfen (stellen Sie zum Beispiel ein volles Glas griffbereit in Sichtweite auf).

Essen, leichte Kost

- Leichte Kost: In Sommerhitze hat man weniger Appetit auf schweres, fettiges Essen.
- Auf dem Speiseplan sollten deshalb Obst, Salate und Gemüse stehen. Sorten, die viel Wasser enthalten, wie Gurken, Tomaten oder Melonen tragen zu einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt bei.
- Salzhaltige Lebensmittel helfen, den Mineralverlust auszugleichen. Trinken Sie zwischendrin einen Becher lauwarme Gemüsebrühe, die schmeckt gut und enthält gute Mineralien.
- Auch Kefir, Buttermilch und Naturjoghurt schmecken bei Hitze lecker und wirken erfrischend.

Luftige Kleidung

- Eng anliegende Kleidung lässt die Luft nicht an die Haut und dämpft den Kühleffekt des Schwitzens.
- Besser eignen sich lockere Hemden und Blusen sowie weit geschnittene Hosen und Röcke aus Naturfasern wie Leinen, Baumwolle oder Seide in hellen Farben.
- Durch Kleidung, die wenig Haut bedeckt, riskiert man nicht nur einen Sonnenbrand, sondern die Sonne heizt den Körper auch stärker auf.
- Ein Hut mit breiter Krempe schützt den Kopf und das Gesicht.
- Nachts nur leichte Bekleidung und leichte Bettwäsche verwenden, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Bewegung

- Bei der Hitze ist Leistungssport ungünstig. Wer sein Training in die kühlen Morgen- oder Abendstunden verlegt, schont den Organismus.
- Während und nach dem Sport sollten Sie reichlich trinken und bald Ihre verschwitzte Kleidung wechseln, sonst kühlt der Körper aus.
- Tipp: Sport-Funktionskleidung eignet sich besser als ein Baumwoll-Shirt.
- Das Schwimmbad oder ein Badesee sorgen für Abkühlung. Wer dort erhitzt ankommt, sollte allerdings langsam ins Wasser gehen und sich erst an die Temperatur gewöhnen. Ist der Körper so weit abgekühlt, dass er mit Zittern und blauen Lippen reagiert, wird es höchste Zeit, das Wasser zu verlassen. Besonders Kinder verpassen diesen Punkt häufig.

Sonnenbrand, was nun?

Ein Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch schmerzhaft sein und die Haut schädigen. Bevor man jedoch zu chemischen Mitteln greift, bieten sich oft Hausmittel an, um die Symptome zu lindern und die Heilung zu unterstützen. Viele dieser natürlichen Helfer sind in fast jedem Haushalt vorhanden und können bei leichten bis mittelschweren Sonnenbränden schnell Linderung verschaffen. Von kühlenden Umschlägen bis zu feuchtigkeitsspendenden Anwendungen – die Natur hält so einiges bereit, um der gereizten Haut zu helfen.

- **Quark und Joghurt:** Bestreichen Sie den Sonnenbrand mit fettem Quark, Joghurt oder auch Buttermilch. Nach ca. 30 Minuten mit lauwarmem Wasser vorsichtig abwaschen.
- **Gurke, Kartoffel und Aloe Vera:** Frische Gurken- bzw. rohe Kartoffelscheiben oder das Gel der Aloe Vera sorgen ebenfalls für Linderung. Einfach auf die schmerzende Haut legen bzw. auftragen.

- **Auflagen mit Kochsalzlösung:** Stellen Sie eine Kochsalzlösung her: ein halber Teelöffel Salz auf einen Viertelliter Wasser. Tränken Sie Baumwolltücher mit dieser Lösung und bedecken Sie damit den Sonnenbrand.
- **Auflagen mit Essig:** Mischen Sie 2 Tassen kaltes Wasser mit einer Tasse Essig und tränken Sie Baumwoll- oder Leintücher damit. Leicht ausdrücken und dann auf die geröteten Stellen legen.
- **After-Sun-Lotion aus der eigenen Küche:** Ein Stück Gurke (ca. 5 cm) fein raspeln und den Saft durch ein Tuch auspressen. Den Gurkensaft mit einem Becher vollfetttem Naturjoghurt gut verrühren. Diese Lotion dünn auf die gereizten Hautstellen auftragen. Sie zieht gut ein und kann später, etwa vor dem Schlafengehen, einfach abgeduscht werden. Die Lotion kühlt angenehm und gibt der Haut Fett und Feuchtigkeit zurück.
- **Sonnenbrand-Spray:** Man braucht eine Flasche mit Sprühaufsatz, 60 ml Aloe vera, 25 Tropfen ätherisches Lavendelöl in die Sprühflasche geben, 100-150 ml Hamameliswasser dazu, anschließend gut schütteln. Das Spray am besten im Kühlschrank lagern und bei Bedarf die überhitzten Stellen damit mehrmals einsprühen. Vor Gebrauch gut schütteln!

Sonnenstich & Hitzschlag

Zu viel Sonne und Hitze können zu gesundheitlichen Problemen führen. Alarmsignale sind unter anderen Schwindel, Übelkeit, Krämpfe, erhöhte Körpertemperatur, Fieber, Erbrechen sowie Kopfschmerzen. Auch Bewusstseinsstrübung, Teilnahms- und Bewusstlosigkeit oder Kreislaufkollaps können auftreten. In all diesen Fällen kann es zu lebensbedrohlichen Situationen kommen.

Allgemeine Maßnahmen bei Hitzschlag

- Schnell handeln!
- Einen kühlen und schattigen Ort aufsuchen.
- Soweit möglich Kleidung öffnen.
- Hinlegen mit erhöhtem Oberkörper und Kopf.
- Für Kühlung sorgen: feuchte Tücher, Wasser, Luft zufächeln, Ventilator.
- Kaltes Getränk (nicht eiskalt!) reichen, am besten ein isotonisches Getränk ohne Kohlensäure.
- Bei Verwirrung mit drohender Bewusstlosigkeit den **Notarzt (Tel. 112)** rufen.
- Bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage bringen.
- Bei Atemstillstand sofort Wiederbelegungsmaßnahmen einleiten bis der Notarzt da ist.

Homöopathie bei Hitzschlag und Sonnenstich

Nehmen Sie alle 10 Minuten 5 Globuli bis zu 12-mal ein. Bei eintretender Besserung längere Abstände machen. Diese Mittel sollten in einer homöopathischen Reiseapotheke auf keinen Fall fehlen.

Diese Mittel können bei Hitzschlag begleitend gegeben werden. Aber denken Sie dran, es ist sicherer und besser bei einem Hitzschlag sofort einen Arzt aufzusuchen oder einen Notarzt zu rufen.

- **Aconitum D12** (Blauer Eisenhut), bei schnell und heftig auftretenden Beschwerden, trockener Haut, großem Durst, Unruhe und Ängstlichkeit.
- **Apis mellifica D6** (Honigbiene) bei gerötetem und geschwellenem Gesicht. Ohne Durst. Nackensteife mit Besserung bei zurückgebeugtem Kopf. Große Berührungsempfindlichkeit.
- **Belladonna D12** (Tollkirsche), Wird oft bei plötzlichem Auftreten von Fieber, heißer, roter Haut, klopfenden Kopfschmerzen (besonders im Schläfenbereich), erweiterten Pupillen und eventueller Lichtempfindlichkeit eingesetzt. Der Patient kann Delirium oder Halluzinationen haben.

- **Gelsemium D6** (gelber Jasmin), bei Kopfschmerzen durch Sonneneinstrahlung, hohes Fieber, Erschöpfung mit Konzentrationsschwäche und Kollapsneigung. Schweregefühl in Armen und Beinen, auch der Augenlider, die nur halb geöffnet werden. Trockene und heiße Haut, kein Durst.
- **Glonoinum D12** (Nitroglycerin) Dies ist ein spezifisches Mittel für Beschwerden, die durch Sonneneinstrahlung oder Hitzestau verursacht werden, insbesondere für starke, pochende Kopfschmerzen, die sich anfühlen, als würde der Kopf platzen. Es kann auch bei Verwirrung, Schwindel und Herzklopfen nach Hitzexposition angezeigt sein.
- **Lachesis D12** (Buschmeisterschlange), Kann in Betracht gezogen werden, wenn die Hitzeempfindlichkeit sehr groß ist, die Symptome sich im Schlaf verschlimmern und eine Neigung zu Blaufärbung der Haut besteht. Die Person kann reizbar und gesprächig sein. Bei dunkelroter Gesichtsfarbe mit starker Berührungsempfindlichkeit. Plötzliche Angst- und Panikanfälle mit Engegefühl am Hals. Heftige Unruhe. Frösteln am ganzen Körper möglich. **In diesem Zustand sofort ins Krankenhaus oder Notarzt (Tel 112) anrufen.**

Wenn Sie all diese Maßnahmen beherzigen, schaffen Sie eine wichtige Grundlage, um die Sommerhitze sicher und gesund zu überstehen. Sie schützen sich nicht nur vor unangenehmen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen, sondern minimieren auch das Risiko ernsterer hitzebedingter Gesundheitsschäden. Bleiben Sie achtsam, hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und genießen Sie die warme Jahreszeit in vollen Zügen – gut gekühlt und gut vorbereitet.

Die Autorin: Susanne S. Bürkert

Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de, Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de



Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie für 3,5 Jahre als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit Februar 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin („**100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen**“ mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag – „**Alte Hausmittel, neu belebt**“, kindle direct publishing, Amazon), bildete Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist seit 2018 Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.