MARIENKRON
RETREAT & HEALTH RESORT

Sommer & Balance
Info & Tipps bei Hitzetagen

Ein Beitrag von Dr. Ulrike Göschl, ärztl. Leiterin Retreat & Health Resort Marienkron

„Sicher & leicht durch den Sommer“

Wir freuen uns, wenn es draußen langsam heiß wird und der Sommer Einzug hält. Aber hohe Außentemperaturen und starke Hitze können den Körper auch stärker belasten. Zum Verständnis: Der menschliche Körper enthält ungefähr 7-8% seines Körpergwichts als Blut, das durch den Körper zirkuliert und für die Versorung unserer Organe sorgt. **Bei großer Hitze kommt es zu wesentlichen Veränderungen der Durchblutung.** Die Blutgefäße in der Haut erweitern sich um das bis zu 10 fache! Es wird warmes Blut aus dem Körperinneren an die Oberfläche transportiert, um Wärme abzugegeben und durch die Verdunstungskälte beim Schwitzen abzukühlen.
In der Folge kommt es durch diese Umverteilung zu weniger Durchblutung von inneren Organen z.B. Nieren, Darm oder Muskulatur in Ruhe. Die Hirndurchblutung hat Vorrang!

Durch den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust beim Schwitzen nimmt das zirkulierende Blutvolumen weiter ab und das Herz muss schneller schlagen, um den Blutdruck stabil zu halten. Besonders bei Babies und älteren Menschen, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Einnahme von blutdrucksenkenden oder entwässernden Medikamenten kann das sogar gefährlich sein.

Durch das begrenzte Blutvolumen und die einhergehende Kreislaufbelastung in der Hitze ist somit auch erklärlich, warum gleichzeitig körperlichen Anstrengungen, schweres Essen oder extreme Kälte das Kreislaufsystem an seine Grenzen bringen. Die Müdigkeit in der ärgsten Mittagshitze zwingt nicht umsonst in heißen Regionen ohne Klimaanlagen zu einer gewissen Langsamkeit und zum Einhalten einer Siesta, bis wieder kühlere Temperaturen herrschen, um einer Arbeit nachgehen zu können. Dieser „Sparbetrieb“ schützt den Körper und die lebenswichtigen Organe vor Überhitzung und Mangeldurchblutung.

Tipps zur Entlastung Ihres Körpers bei Hitzetagen:

Körperliche Anstrengungen sollten unbedingt den Außentemperaturen angepasst werden. Falscher Ehrgeiz kann bei hohen Temperaturen zu Kollaps oder sogar Durchblutungsstörungen im Gehirn führen.

Bewegungseinheiten sollten im Freien, eher bei kühleren Morgen- bzw. Abendtemperaturen durchgeführt werden. Sorgen Sie dabei für ausreichende Elektrolyt- und Flüssigkeitsaufnahme!

Achten Sie auf leichte, helle und schnelltrocknende Bekleidung und Kopfbedeckung, um Hitzestau und Sonnenstich einerseits , aber auch einen Zug auf die feuchte Schulter- oder Lendenregion mit nachfolgenden Verspannungen der Muskulatur zu vermeiden. Dabei kann auch ein leichtes Halstuch vorbeugen.

Die Ernährung darf bei heißen Temperaturen durchaus „leichter und kühler“ ausfallen. Morgens Getreide roh oder gekocht oder Joghurt mit Früchten, mittags frische Salate und Obst, abends ebenfalls nicht zu Schweres wie Fisch mit gedämpftem Gemüse oder Intervallfasten mit lauen Suppen und Getränken bringen uns leicht durch heiße Tage. Die notwendige vermehrte Durchblutung der Verdauungsorgane, besonders bei schwerem Essen, kann in der Hitze sonst zu Kreislaufproblemen führen!

MARIENKRON
RETREAT & HEALTH RESORT

Fortsetzung....Sommer & Balance. Info & Tipps bei Hitzetagen

Trinken Sie ausreichend! Bei den Getränken bewähren sich zuckerfreie, erfrischende Getränke mit eher milden Temperaturen, wie z.B. lauwarmer Pfefferminztee oder ungekühltes Mineralwasser. Halsweh auf eiswürfelgekühlte Getränke ist leider keine Seltenheit im Sommer und sehr unangenehm. Auf bedarfsgerechte Mengen achten! Bei starkem Schwitzen sind auch Getränke mit Elektrolyten wichtig wie z.B. Ayran oder ein alkoholfreies Bier.

Je heißer die Temperaturen, desto besser wirken auch lauwarme Duschen oder Teilgüsse. Warum? Sehr kalte Anwendungen und extreme Abkühlung der stark durchbluteten Haut führen im Körper zu einer zu großen Menge an kaltem Blut, was für die zentralen Organe gefährlich ist, daher beginnt der Körper als Gegenregulation im besten Fall erst recht zu schwitzen!
Eisbaden oder Ganzkörperkälteanwendungen erfahren derzeit einen regelrechten Hype – dabei ist aber dringend Vorsicht geboten – überhaupt bei hohen Außentemperaturen!
Der sommerliche Köpfler in den Gebirgsee ist buchstäblich nicht „cool", sondern kann durchaus fatal enden. Daher werden in Marienkron Kneippanwendungen ausschließlich individuell abgestimmt. Wie bei einer guten Trainingstherapie kann so die gewünschte Wirkung ohne unangenehme oder gefährliche Nebenwirkungen erzielt werden.

Zwischendurch in kühle Räume zurückziehen oder bei der ärgsten Hitze auch einmal eine Siesta halten. Eine gezielte Ruhepause bringt einen durch die heißesten Stunden.

Sonnenschutz sollte sowieso selbstverständlich sein :-)

Fazit: Kreislaufkollaps, Blutdruckabfall mit Kollaps oder Verwirrtheit, Schwäche, Schwindel bis zu zentralen Hirndurchblutunsstörungen sind vermeidbar. Wir können sehr viel zur Entlastung bei Hitzetagen selbst beitragen. Mit Vernunft und unseren hilfreichen Tipps kommen Sie sicherlich frischer durch die warme Jahreszeit und genießen Sommer. Sonne. Leichtigkeit.