LZ-Rheinland

Artikel vom 24.07.2024 · Ausgedruckt am 16.11.2026, 19:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/sich-und-andere-vor-hitze-schuetzen

Sich und andere vor Hitze schützen

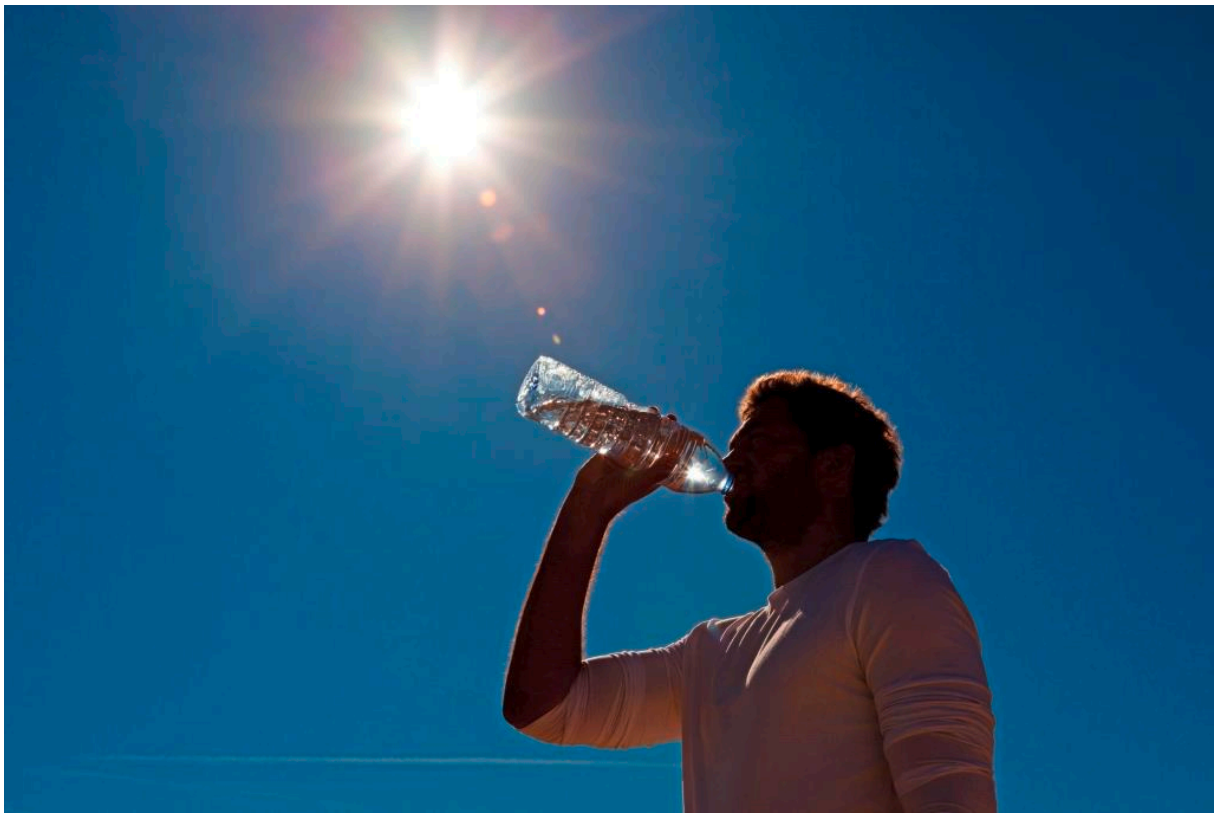


Foto: imago/Panthermedia

Der Sommer ist da und mit ihm vorausgesagte Wetterlagen von großer Hitze. Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach hat zu einer stärkeren Vorbeugung gegen Gesundheitsschäden und Tote durch Hitze aufgerufen. Wie landwirtschaftliche Familien sich und Mitarbeiter schützen können, darüber informiert die hausärztliche Internistin und Allgemeinmedizinerin Dr. Christine Schwill.

Erntehelfer Markus Wolter (Name geändert) war auf einem Erdbeerfeld im Einsatz. An einem Arbeitstag kletterte das Thermometer auf über 30 °C. Statt zum Durstlöschen das vom Betrieb bereitgestellte Mineralwasser zu nehmen, genoss er mehrere Energydrinks – mit fatalen Folgen. Plötzlich kollabierte er und musste ärztlich behandelt werden. Die aufputschenden Inhaltsstoffe hatten seinen Kreislauf und Stoffwechsel zu sehr belastet und zusammenbrechen lassen. „Erntehelfer sind oft die Ersten, die bei Hitze umfallen“, weiß Dr. Christine Schwill, die in einer Gemeinschaftspraxis in ländlicher Region tätig ist. Sie rät, bei sommerlichen Feldarbeiten genügend zu trinken, doch auf Alkohol, Kaffee, Soft- und Energydrinks zu verzichten. „Besser sind Wasser, stark verdünnte Saftschorlen oder leicht gesüßte Kräuter- und Früchtetees. Diese sollten aber nicht zu kalt sein.“

Kleiner Kniff

Durch einen kleinen Kniff könne jede und jeder schnell und mühelos herausfinden, ob der Körper gerade optimal mit Wasser versorgt sei. „Schauen Sie beim Toilettengang auf die Urinfarbe. Ist diese hellgelb oder gelb, ist alles in Ordnung. Ist der Urin dunkelgelb oder bernsteinfarben, haben Sie wahrscheinlich nicht genug getrunken und sollten gegensteuern. Hat der Urin eine noch dunklere Farbe, ist er zum Beispiel orangebraun, kann schon eine Dehydrierung, ein Flüssigkeitsmangel, vorliegen, der sofort behoben werden muss“, informiert sie. Halte eine ungewöhnliche Urinfärbung allerdings trotz ausreichender Flüssigkeitszufuhr an, sei ein Arztbesuch sinnvoll, um auszuschließen, dass sich eine Erkrankung dahinter verberge.

Mehr in LZ 30-2024 ab S. 60