



Tipps aus der Filderklinik

## Deshalb ist trinken bei Hitze so wichtig

Von Jacqueline Fritsch - 07. August 2019 - 10:11 Uhr

Die Sommer werden heißer. Mit den steigenden Temperaturen wachsen auch die Gefahren für die Gesundheit. Worauf man achten sollte, erklärt der leitende Arzt der Notaufnahme an der Filderklinik.



Trinken ist bei Hitze das A und O, sagt der Arzt. Foto: ZB

Filder - Es ist ein Teufelskreis: Oft haben ältere Menschen kein richtiges Durstgefühl mehr. Und auch wenn sie wissen, dass sie mehr trinken sollten, tun sie es nicht. Denn dann müssten sie öfter zur Toilette, was im Alter manchmal gar nicht so einfach ist. Also lassen sie lieber die Finger vom Getränk. Dabei wäre es doch besonders für sie wichtig, genügend Wasser zu sich zu nehmen, sagt Markus Ebel, leitender Arzt der [Notaufnahme in der Filderklinik \(/inhalt.filderklinik-verstopfen-hypochonder-und-ungeduldige-die-notaufnahme.a52b97a3-cbcf-43f2-9af5-b687853fb783.html\)](/inhalt.filderklinik-verstopfen-hypochonder-und-ungeduldige-die-notaufnahme.a52b97a3-cbcf-43f2-9af5-b687853fb783.html).

### Die Nieren leiden, wenn man zu wenig trinkt

[Bei sommerlichen Temperaturen \(/inhalt.kampagne-kuehl-bleiben-im-kessel-so-kuehlen-sich-stuttgarter-bei-hitze-richtig-ab.7976b787-8d6d-4ac5-99bc-3000d8eb96f8.html\)](/inhalt.kampagne-kuehl-bleiben-im-kessel-so-kuehlen-sich-stuttgarter-bei-hitze-richtig-ab.7976b787-8d6d-4ac5-99bc-3000d8eb96f8.html) halten wir unsere Körpertemperatur durch Schwitzen konstant. „Dadurch besteht ein deutlich erhöhter Flüssigkeitsbedarf“, sagt Markus Ebel. Das bedeutet: trinken, trinken und noch mehr trinken. Etwa anderthalb bis zwei Liter pro Tag empfiehlt der Arzt aus der Filderklinik. Denn wer zu wenig trinkt, riskiert nicht nur den klassischen Kreislaufzusammenbruch, sondern zum Beispiel auch einen Harnwegsinfekt, der wiederum zu Fieber führen kann. „Außerdem leidet die Niere, wenn zu wenig Durchfluss da ist, und das kann sich sehr auf das

Befinden auswirken“, sagt Markus Ebel. Wer dagegen zu viel trinkt, kann seiner Gesundheit genauso schaden: „Zu viel des Guten kann dann eine Herzschwäche auslösen“, sagt Ebel.

Zwei Liter Wasser pro Tag seien aber nur ein Richtwert. Der persönliche Bedarf muss an den eigenen Gesundheitszustand und die Belastung, zum Beispiel durch die Arbeit, angepasst werden. „Das Wichtigste ist, dass man sein Gleichgewicht bewahrt“, sagt Ebel. Das bedeutet, dass man jeden Tag ungefähr gleich viel wiegen sollte. „Wenn man von einem Tag auf den anderen ein halbes Kilo abgenommen hat, ist das nicht Speck, sondern Flüssigkeit“, sagt der Arzt. Auch da sollten besonders ältere Menschen aufpassen. „Gerade die schaffen es nämlich oft nicht, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen“, sagt Ebel.

### **Der Sommer bringt Gesundheitsprobleme**

Deshalb sei es durchaus sinnvoll, dass Ältere mit Gesundheitsproblemen im Sommer ins Krankenhaus gehen. Der Hausarzt könne da oft nicht viel machen, denn er sieht den Patienten ja nur kurz während der Sprechstunde. „Im Krankenhaus führen wir Flüssigkeit zu, verbessern den Kreislauf und behandeln bei Bedarf einen Infekt“, erklärt Markus Ebel. Bei den extrem hohen Temperaturen in diesem Sommer seien viele Patienten mit Kreislaufproblemen und Sonnenstichen in die Filderklinik gekommen. „Es war aber kein extremer Zuwachs im Vergleich zum vergangenen Jahr“, sagt Ebel.

Das könnte sich in Zukunft durchaus ändern. Glaubt man der Einschätzung des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung, sind extrem heiße Phasen wie in diesem Sommer in rund 30 Jahren keine Ausnahme mehr. Markus Ebel will sich auf solche Prognosen nicht einlassen. „Das muss man sehen, ob das so kommt“, sagt er.

### **Das sollte man im Sommer beachten**

Der Arzt macht sich weniger Sorgen darüber, dass es wegen steigender Temperaturen ([inhalt.so-war-das-juli-wetter-hitze-satt-die-natur-lebt-trotzdem-noch.a845feb0-4804-4a68-9462-0a9953299d64.html](http://inhalt.so-war-das-juli-wetter-hitze-satt-die-natur-lebt-trotzdem-noch.a845feb0-4804-4a68-9462-0a9953299d64.html)) mehr Patienten gibt, sondern wegen des demografischen Wandels. „Es sind einfach immer mehr Menschen von Hitzeproblemen betroffen, weil wir immer älter werden“, meint er. Deshalb plädiert er im Hinblick auf kommende Sommer noch dringlicher dafür, „gezielt mehr zu trinken“. Irgendwann reicht das aber nicht mehr aus – Ebel kann sich vorstellen, dass man sich in Deutschland bald genauso an die Hitze anpassen muss, wie es in südlichen Ländern schon normal ist. Sprich: wegen erhöhter UV-Strahlung längere Kleidung tragen, auch zum Schwimmen, hitzefrei für Bauarbeiter und die heißesten Mittagsstunden für eine Siesta nutzen.

Für realistisch hält der Arzt Markus Ebel, dass mit den steigenden Temperaturen künftig mehr Insekten in Deutschland überleben können. „Malaria könnte dann auch ein Thema werden“, meint er. Aber wie gesagt: könnte. „Ich bin keiner, der sagt, dass alles ganz furchtbar wird“, sagt er, „Panik ist ein ganz schlechter Berater.“ Man solle lieber abwarten, die Situation beobachten und dann entsprechend reagieren – und nebenbei natürlich viel Wasser trinken.

### **Was die Forschung zu dem Thema sagt**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rechnet mit jährlich ungefähr 250 000 zusätzlichen Todesfällen durch die Erderwärmung in den Jahren 2030 bis 2050. Herzinfarkt, Kreislaufversagen, Niereninsuffizienz und Hitzschlag seien denkbare klimabedingte Todesursachen. Aber auch übertragbare Krankheiten und deren tierische Überträger könnten sich ausbreiten – Malaria, Infektionskrankheiten und Durchfall könnten laut WHO große Themen werden. Wissenschaftler veröffentlichten in der englischen Fachzeitschrift „Nature Climate Change“, dass Hitzephasen wie in diesem Sommer im Jahr 2040 kaum noch ungewöhnlich sind.