

# Hitzewelle – Nicht vergessen zu trinken!

**Hitzewelle** – Wenn die Temperaturen in die Höhe klettern, ist es ganz wichtig, dass wir unserem Körper genügend Flüssigkeit zuführen. Gesundheitlich angeschlagene Personen, ältere Menschen und Kinder sind besonders gefährdet zu dehydrieren. Einige Tipps, wie Sie sich auch in der grössten Hitze schützen können.  
Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Die alljährliche Hitzewelle kann sich sehr negativ auf unsere Gesundheit auswirken: Dehydratation, Erschöpfung, Hitzeschlag... Nehmen Sie die Warnsignale Ihres Körpers nicht auf die leichte Schulter! Durst, trockener Mund, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder eingedickter Urin sind ganz deutliche Zeichen, dass Ihr Körper unter Flüssigkeitsmangel leidet. Trinken Sie sofort viel Flüssigkeit (Wasser, Sprudelwasser oder Kräutertee). Nur so können Sie schwere Komplikationen vermeiden.

## Flüssigkeitsverlust ausgleichen

Dehydratation ist eine deutliche Abnahme der Körperflüssigkeit beziehungsweise des Körperwassers im Organismus. «Sie kann sich daraus ergeben, dass dem Körper nicht genügend Wasser zugeführt wird und/oder dass der Körper beispielsweise durch Schwitzen, Fieber, Erbrechen oder Durchfall viel Flüssigkeit verliert. Dadurch verringert sich das Blutvolumen im Kreislaufsystem. Der Blutfluss nimmt ab und mit ihm sinkt der Blutdruck. Wird der Flüssigkeitsmangel nicht ausgeglichen, kann es an zahlreichen Organen unseres Körpers zu Schädigungen kommen: am Herzen, an den Lungen, an den Nieren oder sogar am Nervensystem», erklärt Dr. Cédric Dessimoz, Adjunkt des Kantonsarztes. «Hält man sich über längere Zeit in der Hitze auf, kann unser Körper auch übermässig viel Wasser und Salz verlieren, was bei geschwächten oder gesundheitlich angeschlagenen Personen sogar einen tödlichen Ausgang nehmen kann.»

## «Achten Sie darauf, dass die älteren Menschen aus Ihrem Umfeld genügend trinken»



Dr. Cédric Dessimoz  
Adjunkt des Kantonsarztes

Zeigt jemand die oben genannten Symptome, sollte man darauf achten, dass sich die betroffene Person an einem gut belüfteten, kühlen und schattigen Ort hinlegt. Man kann sie mit feuchten Tüchern kühlen und ihr frisches Wasser zu trinken geben. Bringen diese ersten Massnahmen keine Besserung, sollte man sofort einen Arzt oder eine Ärztin rufen.

## Ältere Menschen und Kinder

Ältere Menschen, Kinder und Menschen mit chronischen Krankheiten sind bei grosser Hitze beson-

## 1,5 BIS 2 LITER WASSER AM TAG? UFF... SO SCHAFFEN SIE DAS LEICHT:

Stellen Sie sich eine **1,5-Liter-Flasche** für den Tag bereit – am Abend sollte sie leer sein. Achtung: Alkohol und Kaffee entziehen dem Körper Flüssigkeit, können also nicht mitgezählt werden!

Nehmen Sie ein **Z'Niini und ein Z'Vieri** ein (Smoothie, Frappé, Joghurt usw.).

Essen Sie **leichte Speisen**.

ders gefährdet. Sie können ihre Körpertemperatur schlechter regulieren und sich weniger gut anpassen, wenn die Temperaturen in die Höhe klettern. Ältere Menschen nehmen es nicht mehr so gut wahr, wenn ihr Körper das Gefühl «Durst!» sendet und spüren daher weder den Drang noch das Bedürfnis zu trinken. «Das ist besonders problematisch, wenn ältere Menschen allein leben oder wenn sie an Demenz leiden. Sie können schlicht und einfach vergessen zu trinken. Das macht sie besonders empfindlich und anfällig. In solchen Fällen möchte ich das Umfeld der älteren Menschen auffordern, sich solidarisch zu zeigen. Organisieren sie tägliche Besuche oder rufen sie die ältere Person an, um sicherzustellen, dass mit ihr alles in Ordnung ist. Ich spreche hier nicht nur von der Familie, sondern auch von Nachbarn, Bekannten oder Spitex-Mitarbeitenden. Achten Sie darauf, dass die Senioren und Seniorinnen genügend trinken», unterstreicht Dr. Dessimoz. Das Risiko eines Schwächeanfalls nimmt ausserdem beachtlich zu, wenn jemand an chronischen Krankheiten leidet oder bestimmte Medikamente wie wasserreibende Mittel (Diuretika) oder blutdrucksenkende Mittel einnimmt. Kinder ihrerseits sollte man unbedingt vor der Hitze und direkter Sonnenexposition schützen. Denken Sie daran, Kindern immer ein T-Shirt anzuziehen, sie mit einem Hut und Sonnenbrille auszustatten und ihre freiliegende Haut mit Sonnencreme einzureiben. «Kümmern Sie sich besonders gut um kranke Kinder. Die Eltern müssen besonders auf Anzeichen von Erschöpfung und Müdigkeit sowie auf trockene Haut und Lippen achten. Im Zweifel ist es immer besser, den Kinderarzt oder die Kinderärztin zu verständigen – vor allem, wenn das Kind auch Durchfall hat», erklärt Dr. Dessimoz.

## Viel Flüssigkeit

Um sich vor einer Dehydratation zu schützen, muss man seinem Körper Wasser und Salz (Natrium)

zuführen. «Über Lebensmittel kann man eine grosse Menge Flüssigkeit aufnehmen. Bei Hitze sollte man häufiger essen, dafür aber kleinere Mengen. So kann man beispielsweise zusätzlich zu den drei Hauptmahlzeiten noch «zum Z'Niini» und «zum Z'Vieri» etwas Kleines essen», erklärt Pauline Solioz, Ernährungsberaterin SVDE bei der Stiftung Senso5. Am besten eignen sich in der heissen Jahreszeit Früchte, Gemüse und Milchprodukte. Salate, Gazpachos (kalte Suppen), Taboulés, Smoothies, Frappés, Fruchtsalate usw. sind erfrischende leichte Mahlzeiten, die dem Körper auch viel Flüssigkeit zuführen. «Allzu reichhaltige und fettige Speisen verlangen vom Körper mehr Arbeit ab, um sie zu verdauen. Bei diesem Verdauungsprozess steigt die Körpertemperatur an.»

Viel trinken! Das sollte man sich eigentlich das ganze Jahr über vornehmen, doch wenn es heiss wird, gilt das umso mehr. Am besten eignen sich Wasser, Kräutertees oder Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Das vermeintlich «durstlöschende» Bier verursacht also genau das Gegenteil von dem, was es sollte. Statt den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen, führt es dazu, dass er noch mehr Flüssigkeit verliert. Kaffee und Schwarztee haben eine wasserreibende Wirkung. Man sollte also besser darauf verzichten, um die aufgenommene Flüssigkeit nicht gleich wieder zu verlieren. Oder aber mindestens die gleiche Menge Wasser dazu trinken. «Täglich sollte man zwischen 1,5 und 2 Liter trinken. Was an Alkohol und Kaffee getrunken wird, kann nicht mitgezählt werden, weil diese Getränke dem Körper ja Flüssigkeit entziehen. Ausserdem sollte man nicht warten, bis man Durst hat, sondern über den ganzen Tag verteilt immer wieder Wasser, Sprudelwasser oder Kräutertee trinken. Es fällt Ihnen schwer, täglich auf die empfohlenen 1,5 bis 2 Liter zu kommen? Dazu gibt es einige ganz simple Tricks: Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen und vor jeder Mahlzeit zuerst

## SO SCHÜTZEN SIE SICH AM BESTEN VOR DER HITZE

**Lüften** Sie Ihre Wohnung nachts. Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen, lassen Sie die Storen runter oder schliessen Sie die Fensterläden, damit die Hitze draussen bleibt. Verwenden Sie für die Luftzirkulation einen Ventilator.

**Erfrischen Sie sich** mit einer kühlen Dusche oder einem kühlen Bad. Sie können auch feuchte Handtücher auf Ihre Stirn und Ihren Nacken legen.

**Trinken Sie regelmässig**, auch wenn Sie keinen Durst verspüren (mindestens 1,5 Liter pro Tag). Achtung – Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Kaffee wirkt wasserreibend!

**Essen** Sie leichte und wasserreiche Speisen (Gazpacho, Salat, Fruchtsalat, Frappé, Smoothie, Joghurt usw.). Achten Sie darauf, dass Sie auch genügend Salz zu sich nehmen.

**Bewegung** fällt frühmorgens oder spätabends leichter. Halten Sie sich während der heissesten Stunden des Tages besser nicht draussen auf.

ein Glas Wasser. Trinken Sie ein Glas Wasser, wenn Sie ein Medikament einnehmen. Trinken Sie ein paar Schlucke, nachdem Sie sich die Zähne geputzt haben usw.», empfiehlt die Ernährungsberaterin. Um überprüfen zu können, wie viel Sie trinken, können Sie sich zum Beispiel auch eine grosse Flasche Wasser, Sprudelwasser oder Kräutertee bereit stellen, die Sie bis zum Abend jeweils getrunken haben sollten.

## PARTNER



www.sucht-wallis.ch



www.gesundheitsförderungwallis.ch



www.vs.ch/gesundheit