



THE HEAT IS ON!

EIN KLEINES SAMMELSURIMIUM AN SCHLAGWÖRTERN, TÜCKEN UND WISSENSWERTEM ZUR HEISSEN JAHRESZEIT

Bereits jetzt vermeldet das Thermometer wieder Rekordpegel und die Menschen stürmen nach draußen, um die warmen bis heißen Temperaturen im Freien zu nutzen. Doch welche Definitionen gibt es im Hinblick auf die Sommerzeit? Welche Dinge gibt es zu beachten? Und welche zu vermeiden? Anbei ein kleiner Abriss in enzyklopädischer Anordnung.

1) DER SOMMER:

HEISSER TAG (SYN. TROPENTAG/HITZETAG)

Meteorologen/Klimatologen bezeichnen jene Tage als „heiße Tage“, an denen die Temperatur tagsüber den Höchstwert von 30 °C überschreitet. Fällt die Temperatur auch in der Nacht nicht unter 20 °C, spricht man von einer sogenannten Tropennacht. Überschreitet die Tageshöchsttemperatur einen Wert von 35 °C, wird dies vereinzelt auch als Wüstentag bezeichnet.

HITZEWELLE

Hier variiert die Definition je nach Breitengrad und sonstiger Durchschnittstemperatur. In Mitteleuropa hat sich eine auf den tschechischen Meteorologen Jan Kysely zurückgehende Umschreibung durchgesetzt: Eine Hitzewelle besteht dann, wenn an mindestens drei Tagen in Folge die Maximaltemperatur von 30 °C überschritten wird. Als beendet gilt eine Hitzewelle, wenn sowohl die mittlere Maximaltemperatur die 30 °C als auch die Maximaltemperatur die 25 °C unterschreiten.

JAHRHUNDERTSOMMER

Eine sehr positiv anmutende Umschreibung für einen extremen Sommer. Dieser ist gekennzeichnet von einer ausgeprägten Hit-

zeanomalie – also Durchschnittstemperaturen, die überwiegend über dem Soll liegen – und hitzebedingten dürftigen Niederschlägen – also einer Dürre. Diese Perioden können nicht nur in der Natur verheerende Schäden anrichten, sondern fordern auch viele Opfer in jenen Teilen der Bevölkerung, die sich den extremen Verhältnissen aufgrund Alter oder Gesundheit nicht so gut anpassen können.

HUNDSTAGE

Umschreibung für die „heißen“ Tage im Sommer von 23. Juli bis 23. August. An der Bezeichnung „Hundstage“ ist maßgeblich das Sternbild „Großer Hund“ verantwortlich. Zu Zeiten des Römischen Reichs vergingen um den genannten Zeitraum etwa 31 Tage vom Aufgang dieses Sternbilds bis zur kompletten Sichtbarkeit. Sirius als bekanntester und hellster Stern in der genannten Konstellation ist dabei bereits in der Morgendämmerung gut zu sehen. Die Sichtbarkeit des Sternbildes hat sich im Laufe der Jahrhunderte zwar in den September verlagert, die Bezeichnung für die „heißen“ Tage im Jahr hält sich aber beharrlich weiter – und das auch international, wie der Begriff „dog days“ zeigt.

2) DIE HITZE UND DER MENSCH:

HITZEFÜHLER

Auf der Haut und im Inneren des Körpers gibt es einige Sensoren, die stets die Temperatur messen und die Ergebnisse an das Gehirn weiterleiten. Droht eine Überhitzung, greift das Temperaturregulationzentrum im Bereich des Hypothalamus auf verschiedenen Wegen in die Thermoregulation des Körpers ein, um Kühlung zu verschaffen.

HITZEREGULATION (TEIL 1)

Die Durchblutung der Haut wird durch die Erweiterung der Blutgefäße in diesem Bereich verstärkt. Hände und Füße können leicht anschwellen, wodurch Ringe fester als gewöhnlich sitzen und sich nicht mehr so leicht abstreifen lassen. Über das Blut wird die überschüssige Wärme aus dem Inneren nach außen transportiert. Das funktioniert am besten, wenn die Temperatur der Haut geringer als die des Körperkerns ist. Die Haut strahlt dann die Wärme an die Umgebung ab. Dies funktioniert wiederum am besten, wenn die umgebende Luft kühler ist als die Haut. Die Wärmeabgabe wird verstärkt, wenn die Luft um die Haut durch Hilfsmittel wie einen Ventilator, einen Fächer oder einfach einen Windhauch bewegt und somit abtransportiert wird.

Leider hat die verstärkte Durchblutung der kernfernen Bereiche mitunter eine Minderdurchblutung der zentralen Regionen zur Folge. Die verminderte Versorgung der inneren Organe und der Skelettmuskulatur macht sich bei großer Hitze gerne durch eine unbestimmte Erschöpfung bemerkbar. Zudem muss auch das Herz verstärkt arbeiten, um die überschüssige Wärme über das Blut nach außen zu schaffen. Um für ordentliche Abkühlung zu sorgen, pumpt das Herz pro Minute bis zum Dreifachen der normalen Menge durch den Organismus. So manch älteres Organ macht dies mal einen oder zwei Tage mit. Kommt es aber zu einer Hitzewelle, wird es kompliziert: Kollapsereignisse bis hin zum Organversagen können die Folge sein.

HITZEREGULATION (TEIL 2)

Wenn die Umgebungstemperatur die Körpertemperatur überschreitet, switcht der Körper von Abstrahlen auf Verdunstung durch Schweiß. Durch das Verdunsten der über die Schweißdrüsen abgegebenen Flüssigkeit kühlt der Körper ab.

Hier besteht die Gefahr, dass über den salzigen Schweiß zu viel Flüssigkeit, Blutsalz (Natrium) sowie lebenswichtige Mineralstoffe verloren gehen. Durch das Schwitzen gehen ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Stunde bei untrainierten Personen und bis zu vier Liter Flüssigkeit pro Stunde beim Sportler verloren – und die müssen erst einmal wieder reingeholt werden.

Die Wärmeabgabe durch Schweiß funktioniert am besten bei trockener Umgebungsluft. Außentemperaturen bis 42 °C können so gut kompensiert werden. Bei feuchter Umgebungsluft reduziert sich die tolerable Außentemperatur in Extremfällen bis auf 33 °C (wie im tropischen Regenwald), da es zu keiner Verdunstung kommt und der Körper in Folge überhitzt.

3) GEFAHREN DURCH HITZE:

SONNENSTICH

Dieser entsteht, wenn der unbedeckte Kopf über einen längeren Zeitraum direkter Hitzeeinstrahlung ausgesetzt ist. Das Hirngewebe und die Hirnhäute schwellen an und können durch die Überwärmung Schaden nehmen. Es kommt zu Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit und Erbrechen. Mancher schwer Hitzegezügter kollabiert. Bei dieser Art der Hitzeeinwirkung auf den Körper ist die Kerntemperatur aber nicht verändert.



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

| | |
|------------------------|---|
| MO 07:00 - 20:00 Uhr | DI 07:00 - 18:00 Uhr |
| MI 07:00 - 18:00 Uhr | DO 07:00 - 18:00 Uhr |
| FR 07:00 - 13:00 Uhr | SA 09:00 - 11:00 Uhr (Notfallsprechstunde) |

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG: MFA m/w/d

