Temperaturen über 30 Grad:
So kommen Sie gesund durch die heißen Sommertage

Die Temperaturen steigen, die Sonne scheint intensiv und der Körper muss bei großer Hitze deutlich mehr leisten. Gerade an heißen Sommertagen über 30 Grad können Kreislaufprobleme, Erschöpfung oder sogar ernsthafte gesundheitliche Beschwerden auftreten. Auch in der Helios Klinik Köthen werden bei hohen Temperaturen Patient:innen mit hitzebedingten Symptomen medizinisch versorgt. Welche Warnzeichen ernst zu nehmen sind und wie unser Körper bei heißen Sommertagen unterstützt werden kann, erklärt Dr. med. Marco Polo Peich, Chefarzt des Notfallzentrums der Helios Klinik Köthen.

Besonders ältere Menschen, Kinder, chronisch Erkrankte sowie Personen, die körperlich schwer arbeiten oder Sport treiben, sind bei großer Hitze gefährdet. „Viele Beschwerden lassen sich vermeiden, wenn man einige einfache Regeln beachtet und auf die Signale des eigenen Körpers hört", erklärt Dr. med. Marco Polo Peich, Chefarzt des Notfallzentrums der Helios Klinik Köthen.

Hitze belastet den Körper

Bei hohen Außentemperaturen versucht der Körper, sich durch Schwitzen abzukühlen. Dabei verliert er Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, können Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit oder Kreislaufprobleme entstehen. „An heißen Tagen sollte man körperliche Belastungen möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen. Die Mittagshitze zwischen etwa 11 und 17 Uhr sollte, wenn möglich, vermieden werden", rät Dr. med. Marco Polo Peich. Auch leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt können den Körper entlasten. Empfehlenswert sind beispielsweise wasserreiches Obst wie Melonen oder Beeren, Gemüse sowie leichte Speisen.

Hitzeschäden erkennen: Von der Erschöpfung bis zum Hitzschlag

Eine leichte Hitzeerschöpfung zeigt sich häufig durch starken Durst, Müdigkeit, Schwächegefühl oder Konzentrationsprobleme. Kritischer wird es bei einem Sonnenstich oder einem Hitzschlag. „Ein Sonnenstich kann nach längerer direkter Sonneneinstrahlung auftreten und äußert sich unter anderem durch Kopfschmerzen, Nackenbeschwerden, Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen", erklärt Chefarzt Dr. med. Peich.

Ein Hitzschlag ist hingegen ein medizinischer Notfall. Typische Anzeichen können eine sehr heiße Haut, Verwirrtheit, Krämpfe, Erbrechen, starke Schwäche oder Bewusstseinsstörungen sein. Betroffene sollten sofort aus der Hitze gebracht, gekühlt und ärztlich versorgt werden.

Ausreichend trinken: Flüssigkeit ist entscheidend

Bei hohen Temperaturen verliert der Körper deutlich mehr Flüssigkeit als gewöhnlich. „Regelmäßiges Trinken ist an heißen Tagen besonders wichtig. Wer erst trinkt, wenn der Durst kommt, hat häufig bereits einen Flüssigkeitsmangel", erklärt der Mediziner.

Geeignet sind vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Saftschorlen. Auch Getränke mit Mineralstoffen können sinnvoll sein, da beim Schwitzen neben Wasser auch Salze verloren gehen. Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge individuell mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt abstimmen.

Besonders gefährdet sind ältere Menschen und kleine Kinder, da ihr Durstgefühl oft weniger ausgeprägt ist. Eltern sollten daher darauf achten, dass Kinder regelmäßig trinken.

Achtung: Kinder und Tiere niemals im Auto lassen

Ein besonders wichtiger Hinweis: Kinder und Tiere dürfen niemals allein in einem geparkten Auto zurückgelassen werden – auch nicht für kurze Zeit oder bei geöffnetem Fenster. Bereits bei moderaten Außentemperaturen kann sich ein Fahrzeug innerhalb weniger Minuten stark aufheizen. Im Innenraum können lebensgefährliche Temperaturen entstehen. Babys, Kleinkinder und Hunde können ihre Körpertemperatur deutlich schlechter regulieren als Erwachsene und sind dadurch besonders gefährdet. „Ein vermeintlich kurzer Einkauf oder ein kurzer Weg kann für ein Kind oder Tier im Auto lebensbedrohlich werden", warnt Dr. med. Marco Polo Peich.

Kleidung, Schatten und Sonnenschutz helfen

Lockere, helle Kleidung aus atmungsaktiven Materialien unterstützt die natürliche Kühlung des Körpers. Eine Kopfbedeckung schützt besonders Kinder und ältere Menschen vor direkter Sonneneinstrahlung. Zusätzlich sollte die Haut mit geeigneter Sonnencreme geschützt werden. Direkte Sonne sollte möglichst vermieden werden, insbesondere bei empfindlichen Personen.

Wohnung kühl halten und richtig abkühlen

Um Innenräume möglichst angenehm zu halten, empfiehlt es sich, tagsüber Fenster geschlossen zu halten und früh morgens oder abends zu lüften. Außenliegender Sonnenschutz wie Rollläden oder Markisen kann zusätzlich helfen. Ventilatoren können die Luftbewegung verbessern und dadurch als angenehm empfunden werden. Klimaanlagen sollten nicht zu kalt eingestellt werden, da große Temperaturunterschiede den Kreislauf zusätzlich belasten können.

Die wichtigsten Hitzetipps auf einen Blick:

- regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl
- direkte Sonne und große körperliche Belastung in der Mittagshitze vermeiden
- leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen
- Schattenplätze nutzen
- Kinder und Tiere niemals im Auto lassen
- ältere Menschen und gefährdete Personen besonders unterstützen
- bei starken Beschwerden rechtzeitig medizinische Hilfe suchen

„Hitze ist für den Körper eine Belastung, aber mit dem richtigen Verhalten lassen sich viele Risiken deutlich reduzieren. Achten Sie auf ältere Personen und Kinder in Ihrem Umfeld. Aufmerksamkeit und Unterstützung im Alltag können dabei einen entscheidenden Unterschied machen", fasst Dr. med. Marco Polo Peich, Chefarzt des Notfallzentrums in der Helios Klinik Köthen zusammen.

Wann ist ärztliche Hilfe erforderlich?

Bei anhaltenden Symptomen wie starkem Schwindel, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit, Atemnot oder ausbleibender Schweißproduktion trotz großer Hitze ist umgehend der Notruf 112 zu wählen. Diese Zeichen können auf einen Hitzschlag hindeuten, der sofortiges Handeln erfordert.

Bildunterschrift: Kommen Sie gut durch die Hitze! Dr. med. Marco Polo Peich, Chefarzt des Notfallzentrums in der Helios Klinik Köthen gibt Hinweise und Tipps.

Foto: Helios Klinik Köthen | Thomas Oberländer

Helios verbessert mit dem Clusteransatz die medizinische Qualität für Patienten, indem Kompetenz gebündelt und das Netzwerk intensiviert wird. Zum **Cluster Magdeburg** gehören die Helios Bördeklinik, die Helios Klinik Jerichower Land, die Helios Klinik Köthen und die Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern.
Die **Helios Klinik Köthen** ist ein Akademisches Lehrkrankenhaus der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Die Klinik hat ein zertifiziertes Traumazentrum sowie ein zertifiziertes Hernienzentrum. In der modernen Geburtsabteilung kommen jedes Jahr rund 300 Kinder zur Welt. Über 450 Mitarbeiter versorgen jährlich 10.000 stationäre und ca. 13.000 ambulante Patienten.
In Deutschland betreibt Helios mehr als 80 Kliniken, rund 200 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), sechs Präventionszentren und 30 arbeitsmedizinische Zentren. Helios behandelt im Jahr 2025 rund 5,6 Millionen Menschen in Deutschland, davon mehr als 4 Millionen ambulant. Seit seiner Gründung setzt Helios auf messbare, hohe medizinische Qualität und Datentransparenz und ist bei über 90 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios rund 80.000 Mitarbeitende. Helios steht mit 35 eigenen Bildungszentren für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Gesundheitswesen. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.
Fresenius Helios ist der führende private Gesundheitsdienstleister in Europa und versorgt mit insgesamt rund 130.000 Mitarbeitenden bei Helios in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika in rund 140 Kliniken sowie zahlreichen ambulanten Einrichtungen jährlich etwa 27 Millionen Menschen. Zusammen mit Fresenius Kabi, Anbieter von Gesundheitsprodukten für kritisch und chronisch Kranke, gehört Fresenius Helios zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:
Rebecca Jahn
Clusterleitung Marketing, Kommunikation und Technologien
Helios Kliniken im Cluster Magdeburg

Mobil: (0151) 45 79 61 63
E-Mail: rebecca.jahn@helios-gesundheit.de