

dennoch sind in den letzten Wochen mehrfach Wetterwarnungen ausgesprochen worden. Vor allem das kanarische Gesundheitsamt reagiert prompt mit Pressemeldungen auf die Ankündigung von hohen Temperaturen. Denn die Studie über Hitzewellen des CSIC ergab unter anderem, dass das Sterberisiko bei hohen Temperaturen von 10 auf 20 Prozent steigt. Als Faustregel gilt: Je höher die Temperatur, umso höher ist auch das Risiko. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Hitze nur einen oder mehrere Tage dauert. Sie belastet den Körper in den ersten Tagen am meisten, sodass dann das Risiko höher ist. Die Nachwirkungen können bis zu vier Tage nach der Hitzewelle anhalten. „Wir haben außerdem festgestellt, dass Menschen, die in gemäßigtem Klima leben, auf Hitzewellen extremer reagieren als diejenigen, die in ihrem normalen Umfeld schon an hohe Temperaturen gewöhnt sind“, erklärte Aurelio Tobias, ein Wissenschaftler des Instituts. In Spanien beträfe das vor allem das nördliche Drittel des Landes.

Das Kanarische Gesundheitsamt gibt Warnungen heraus, sobald hohe Temperaturen erwartet werden, und versetzt auch die Krankenhäuser und medizinischen Zentren in Alarmbereitschaft. In diesem Sommer waren schon Temperaturen von über 36 Grad Celsius angekündigt. Gerade Kinder, ältere Menschen und chronisch Kranke sind dann gefährdet zu dehydrieren oder zu kollabieren.

Auf den Kanaren wird eine Hitzewarnung des Levels eins (Gelb) ausgesprochen wenn die Maximaltemperaturen 32 Grad Celsius und mehr sowie die niedrigsten Temperaturen 24 Grad Celsius erreichen und wenn diese Hitze für ein oder zwei Tage angekündigt ist. Die Stufe zwei (Orange) bedeutet, dass die hohen Temperaturen voraussichtlich drei bis vier Tage vorherrschen und auf Level drei (Rot) erstrecken sich die Höchsttem-



↑ Kinder können die Körpertemperatur noch nicht so gut durch Schwitzen regulieren.



↑ Nach Sonnenuntergang kommt bei einem Glas Sangria Sommerlaune auf.

peraturen sogar auf fünf Tage oder länger.

Schön kühl bleiben

Große Hitze kann den Körper stark belasten. Deshalb am besten physische Belastungen durch Sport oder körperliche Arbeit auf

die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegen. Dazwischen kann man es durchaus etwas ruhiger angehen lassen. Auch wenn der Sprung ins Wasser eine durchaus herbeigesehnte Abkühlung bringt, sollte auch dabei ein kühler Kopf entscheiden. Gerade Menschen mit Kreislauf- und



↑ Zu kalte Getränke überfordern den Körper bei Hitze und regen ihn an, noch mehr Hitze zu produzieren. Besser sind leicht gekühlte oder sogar warme Getränke.

Herzbeschwerden sollten langsam ins Wasser gehen und nicht abrupt den Körper von „siedend heiß“ auf „kalt“ runterfahren. In diesem Jahr gab es schon 52 Ertrunkene auf den Kanaren. Zum Teil sind sie auf unvorsichtiges Verhalten bei hohem Wellengang und Strömung zurückzuführen, nicht selten erleben die Betroffenen jedoch einen Kreislaufzusammenbruch oder Herzinfarkt im Wasser und ertrinken aufgrund dessen. Vor allem chronisch Kranke müssen darauf achten, dass manche Medikamente bei Hitze anders eingestellt werden müssen. Das sollte vor der Urlaubsreise mit dem behandelnden Hausarzt besprochen werden. Am Strand ist es wichtig, den Kopf und Körper durch Sonnenschirm und Hut zu schützen. Es sollte immer ausreichend Sonnenschutzcreme aufgetragen und die Mittags-

hitze am besten gemieden werden. Viel trinken, um den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, ist außerdem wichtig. Leichte Kost, viel Obst und frische Salate sind eine weitere Hilfe, um den Körper zu entlasten. So verbraucht der Körper weniger Verdauungsenergie, die ihn zusätzlich aufheizt.

Der Mensch ist ein Warmblütler mit einer konstanten Körpertemperatur von etwa 37 Grad Celsius. Ab 42 Grad besteht akute Lebensgefahr. Um überschüssige Temperatur loszuwerden, schwitzt der Mensch und kühlt so über Verdunstung die Haut ab. Die Blutgefäße weiten sich, Hände und Füße werden warm, der Kopf rot. Der Feuchtigkeitsverlust durch Schwitzen muss mit ausreichend Wasserzufuhr ausgeglichen werden. Ansonsten besteht eine Thrombosegefahr, weil der Körper

dem Blut Wasser entzieht, um den Verlust auszugleichen. Bei der Wahl der Getränke ist Wasser am Besten. Es eignen sich auch verdünnte Fruchtsäfte oder eine Brühe. Das Getränk sollte nicht zu kalt sein, sonst startet der Körper ein Erwärmungsprogramm und schwitzt noch mehr. In heißen Ländern wird oft warmer Tee gereicht. Flüssigkeit auf Körpertemperatur belastet diesen nicht. Sie kann einfach vom Körper absorbiert, ohne vorher gekühlt oder erwärmt zu werden. Als Tee eignet sich zum Beispiel Salbeitee, der auf Wunsch leicht mit Honig gesüßt werden kann. Minztee mit einem Schuss Zitrone wirkt erfrischend, schwarzer oder grüner Tee regen an.

Wer zu lange in der Sonne bleibt, riskiert einen Sonnenstich, der sich in Kopf- und Nackenschmerzen und Erbrechen äußert. Die nächste Steigerung, wenn der Körper es nicht mehr schafft, sich selbst herunterzukühlen, ist ein Hitzschlag. Er macht sich durch heiße, trockene Haut, Bewusstseinsstörungen, Ohnmacht, schnellen Puls, Übelkeit, Kopfschmerzen und Fieber mit 40 Grad oder mehr bemerkbar. In diesem Fall besteht Lebensgefahr. Der Betroffene muss in die stabile Seitenlage gebracht werden, bis der Notarzt eintrifft. Übrigens: Auch die Augen müssen durch UV-Filter-Sonnenbrillen geschützt werden. Sie reagieren auf zu viel Sonne mit Tränenfluss und Augenreizung.

Am Abend, wenn es kühler wird, ist genau die richtige Zeit für einen Spaziergang oder mäßigen Sport. In der Dunkelheit sollte übrigens niemand mehr im Meer baden gehen, denn dann wird man im Notfall nicht gesehen. Am Abend kann auch ein Gläschen Mojito oder Sangria die Sommerlaune unterstreichen. Nur nicht zu viel Alkohol trinken! Wer einige Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt, kann mit der Hitze gut umgehen und sich an einem Schattenplatz über das gute Wetter freuen. ■

GÜNSTIG EUROPaweIT TELEFONIEREN

- AUCH FÜR GESPRÄCHE NACH USA + KANADA + CHINA
- ANRUF INS FEST- UND HANDYNETZ
- MIT IHRER BISHERIGEN SPANISCHEN FESTNETZNUMMER
- INKLUSIVE GRUNDGEBÜHR

ruf an + spar

GRATIS-HOTLINE: 900 83 42 42 Anrufe aus dem Ausland oder vom Handy: (+34) 922 38 37 37 oder (+34) 928 145 111

LINEA EUROPA UNLIMITED

UNBEGRENZT
TELEFONIEREN

26,95
€/MONAT*

*INKLUSIVE

www.rufanundspar.com