



Die Stadt Spiegel-Redaktion beim Hitze-  
test: Ulrike Moos und Thomas  
Hippel braten ein Spiegelei  
auf der Motorhaube.  
Foto: Petra Käding

## Gladbach brät in der Hitze

Wann wird's mal wieder richtig Sommer...? Klare Antwort: Jetzt! Und zwar heftig. Überall wird geschwitzt und gestöhnt. Doch wer leidet unter den Temperaturen besonders? Wie gefährlich ist die Hitze? Und was kann man dagegen tun? Der Stadt Spiegel hat nachgefragt.

von Petra Käding

**Mönchengladbach.** Die angekündigte Hitzepause am letzten Wochenende war gefühlt eine Fünf-Minuten-Pause. Auf jeden Fall zu kurz, um Wohnungen und Büros runterzukühlen. Beneidenswert, wer eine Klimaanlage hat. Oder einen Ventilator. Die sind nämlich ausverkauft.

Was für viele „nur“ unangenehm ist, zum Beispiel bei der Arbeit, wird für manche zum ernsthaften Problem. Dann geht es nicht um Schweißflecken im Hemd oder schlechten Schlaf, sondern um Schwindelanfälle, Kreislaufschwäche – bis hin zum Kollaps.

So sind in den Kliniken Maria Hilf die Patientenzahlen sowohl in der Notaufnahme als auch in der stationä-

ren Belegung während der Hitzeperiode gestiegen. Es gebe vermehrte Fälle von Dehydrierung, vor allem bei älteren Menschen. Eine Folge davon könne Nierenversagen sein. Auch Verwirrheitszustände seien als Folge nicht selten, so Dr. Susanna Fisher, Oberärztin in der Zentralen Notaufnahme. Auf den Stationen beugen die Mitarbeiter in diesen Tagen gezielt vor: Gefährdeten Patienten werden öfter Getränke angeboten und Trinkprotokolle werden durchgeführt. Tritt ein gravierendes Defizit auf, ordnen die Ärzte sicherheitshalber Infusionen an.

Zur Risikogruppe zählen vor allem ältere Leute, aber auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen und Babys. Wie man an den heißen Tagen gut durch den Alltag kommt, weiß Heil-

praktikerin Claudia Mandera-Kostic. Sie empfiehlt eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von mindestens zwei Litern, an heißen Tagen auch mehr. Gut geeignet seien Mineralwasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen. Und: „Lieber lauwarm trinken! Eiskalte Getränke erfrischen zwar, aber der Körper braucht zusätzliche Energie, um kalte Flüssigkeit zu verarbeiten – man schwitzt danach umso mehr!“

Wichtig für ältere Menschen: Wenn sie zu wenig trinken und womöglich Diuretika einnehmen, die zusätzlichen Flüssigkeitsverlust zur Folge haben, kann es zum Kreislaufkollaps kommen.

Lesen Sie weiter auf Seite 5

### FAKTEN

- Wie geht's Ihnen mit der Hitze? Welche Tipps haben Sie? Schreiben Sie uns an: [leserbriefe@report-anzeigenblatt.de](mailto:leserbriefe@report-anzeigenblatt.de)