



Warum ist Hitze für Körper und Psyche gefährlich?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Dass starke Hitze im Sommer die körperliche Gesundheit beeinträchtigt, ist medizinisch gut erforscht. Ab etwa 26 Grad muss der Körper die zusätzliche Wärme durch Schwitzen über die Haut abgeben. Der Körper weitet die Gefäße und erhöht die Pumpleistung des Herzens. Dabei wird das Herz stärker beansprucht als üblich. Auch das Gehirn wird in Mitleidenchaft gezogen. Schwindel, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Dehydration, Hitzschlag oder Hitzekollaps, aber auch Hitzeausschlag sind mögliche Folgen. Neben den körperlichen Beschwerden geraten auch die psychischen Folgen von Hitze zunehmend in den Blick der Medizin, denn Hitze schlägt auf das Gemüt. Bisherige Studien verweisen auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Hitzewellen und der



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Schutz vor Hitze

Bei Hitze sollte man sich möglichst nicht im Freien aufhalten. Die Fenster in der Wohnung sollten geschlossen sein. Rolläden oder Thermovorhänge können helfen, die Hitze draußen zu halten. Gelüftet wird nur morgens oder am späten Abend. Ein Ventilator senkt zwar nicht die Temperatur, hält aber die Luft im Zimmer in Bewegung. So verdunstet Schweiß auf der Haut schneller und kühlt den Körper. Aber darauf achten, dass der Luftstrom nicht direkt auf Hals und Kopf gelenkt wird - sonst drohen Erkältungen und Verspannungen. Lauwarme Getränke in ausreichendem Maße helfen dem Körper bei Hitze. Auf dem Speiseplan sollten leichte Gerichte stehen wie Salate oder Milchprodukte. Lockere Kleidung und lauwarmes Duschen sorgen für Abkühlung. Beim Sport keine Höchstleistungen erbringen und die Bewegung in den Morgen oder den Abend legen. Für die psychische Gesundheit helfen Atem- und Entspannungstechniken und einfach einmal eine Siesta einlegen.

Verschlimmerung von psychischen Erkrankungen sowie einer Zunahme von Besuchen in Notaufnahmen und psychiatrischen Notdiensten. Löst Hitze verstärkt körperliche Beschwerden aus, können damit psychische Beschwerden wie Panikattacken, Depressionsschübe und Angstzustände verbunden sein. Eine Studie aus den USA und Mexiko kommt sogar zu dem Ergebnis, dass während der Hitzeperioden die Zahl der Suizide mit den Temperaturen ansteigt (Nature Climate Change August 2018)“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen kann Hitze ihre Symptome verschlimmern. Menschen, die bisher noch nicht betroffen waren, können Angststörungen und Stress entwickeln. Die Hitze wird in beiden Fällen als Trigger empfunden. Sie ist ein äußerer Reiz, mit dem zunehmend negative Ereignisse verbunden werden, beispielsweise die Klimakrise. Das wiederum führt zu Hilflosigkeit und zur vermehrten Produktion des Stresshormons Cortisol. Im Verhalten äußert sich dies entweder in Angst- und Panikzuständen oder auch in einer steigenden Aggressivität. Auch hierzu gibt es Untersuchungen, die einen Anstieg von Gewaltverbrechen widerspiegeln. Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle sinkt durch den Hitzestress. Ein weiteres Problem ist die Verschlechterung des Schlafes. Bei sogenannten tropischen Nächten mit Temperaturen über 20 Grad im Schlafzimmer schlafen Menschen kürzer und minderwertiger. Schlechter Schlaf über einen längeren Zeitraum begünstigt die Entwicklung psychischer Probleme. Der Schutz vor Hitze ist für Körper und Psyche daher unerlässlich.“

anja

Ein Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de