



Frankreich steht in dieser Woche erneut vor einer brütend heißen Wetterlage. Meteorologen sprechen von einer neuen Hitzewelle, die nicht nur das Thermometer in die Höhe treiben, sondern auch die Gesundheit vieler Menschen ernsthaft belasten wird. Und wie so oft gilt: Die größten Gefahren lauern nicht im Offensichtlichen, sondern im Verborgenen.

Unser Körper ist eigentlich ein Meister der Selbstregulation. Egal ob Sahara-Wind oder stickige Großstadtluft – er versucht unermüdlich, seine Kerntemperatur bei rund 37 Grad zu halten. Dafür schwitzen wir, unsere Atmung beschleunigt sich, die Wärme entweicht in Form von Wassertröpfchen und feiner Dampf. Doch was, wenn dieses Kühlsystem an seine Grenzen stößt? Dann steigt die Körpertemperatur weiter an – und es droht der klassische Hitzschlag: hohes Fieber, pulsierende Kopfschmerzen, Übelkeit, im schlimmsten Fall Bewusstlosigkeit oder gar der Tod.

Mehr als nur Schweiß und Sonnenbrand

Wer an Hitze denkt, hat meist Dehydrierung und Sonnenstich im Kopf. Doch es gibt eine weitere, weniger bekannte Gefahr: die Hyponatriämie. Dabei fehlt dem Körper nicht Wasser, sondern Salz. Sie tritt oft dann auf, wenn man in der Hitze sehr viel trinkt, ohne den Salzhaushalt auszugleichen. Was paradox klingt, ist brandgefährlich: Natrium ist entscheidend für den Blutdruck sowie für die Funktion von Nerven und Muskeln. Gerät dieser Wert zu tief, sind schnelle ärztliche Maßnahmen lebenswichtig.

Wer besonders aufpassen muss

Grundsätzlich ist niemand vor Hitzeproblemen gefeit. Doch einige Gruppen sind deutlich verwundbarer. An erster Stelle: Schwangere und vor allem Neugeborene. Babys verlieren pro Tag etwa ein Viertel ihres Körperwassers – bei Erwachsenen sind es nur rund sechs Prozent. Dieser Unterschied macht sie besonders anfällig. Eine konsequente Flüssigkeitszufuhr und Schutz vor direkter Sonne sind hier Pflicht.

Ebenfalls gefährdet: ältere Menschen. Sie spüren die Hitze oft weniger, verspüren kaum Durst und schwitzen deutlich weniger. Ein gefährlicher Mix, der im vergangenen Jahr bittere Folgen hatte: Während einer Hitzewelle starben in Frankreich 3.700 Menschen – drei Viertel von ihnen waren älter als 75 Jahre.



Wenn die Hitze zur Gefahr wird – Frankreich rüstet sich für die nächste Hitzewelle

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Die wichtigsten Schutzregeln klingen simpel, aber sie retten Leben: Viel Wasser trinken – Alkohol meiden. Wasserreiche Lebensmittel wie Gurken oder Wassermelonen essen. Mehrmals täglich Gesicht, Nacken und Arme mit kühlem Wasser befeuchten, sei es mit einem Brumisateur oder unter der Dusche. Tagsüber Fenster und Rollläden schließen, um die Hitze draußen zu halten, und erst in der kühlen Nacht wieder öffnen. Körperliche Anstrengung vermeiden, so oft wie möglich Schatten suchen.

Denn Hitze ist kein Sommer-Extra, das man einfach erträgt. Sie ist eine ernstzunehmende Belastung – und sie fordert uns heraus, klüger mit unserem Körper umzugehen. Die Natur liefert die Sonne, wir müssen den Rest leisten.

Autor: C.H.