

Gesundheit

KOPFSCHMERZEN

Leiden mit teuren Folgen

Jeden Moment erleidet eine Million Menschen in Europa eine Migräneattacke. Doch Kopfschmerzen werden oft nicht richtig behandelt. **SEITE 26**

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

25



Cool bleiben bei über 30 Grad

HITZETIPPS Ein Arzt, eine Apothekerin und ein Drogist beantworten 12 drängende Fragen.

Wie viel Flüssigkeit braucht man an heissen Tagen?

Steigen die Temperaturen in Richtung 30 Grad, kann man durch Schwitzen leicht einen Liter Flüssigkeit verlieren. Deshalb rät Peter Schertenleib, Leiter des Swica-Gesundheitszentrums in Bern, zu mindestens 2,5 Litern Wasser, Tee oder anderen kalorienarmen Getränken.

Gibt es Speisen und Gewürze, die kühlen?

Sogar eine ganz Menge. Laut Peter Eberhart von der gleichnamigen Drogerie in Erlenbach «kühlen» vor allem kaliumreiche Früchte wie Kiwis, Ananas, Wassermelonen, Himbeeren, Pfirsiche, schwarze Johannisbeeren und Zitrusfrüchte. Aber auch Gemüse kann dazu beitragen, dass die gefühlten Temperaturen ein wenig sinken, etwa Tomaten, Gurken, Blattsalate, Löwenzahn oder Zuckermais.

Bringt es wirklich etwas, die Handgelenke ab und zu unter kaltes Wasser zu halten?

«Jede Art von Kühlung ist hilfreich», sagt Allgemeinmediziner Peter Schertenleib. Noch wichti-

ger sei es aber, tatsächlich genügend zu trinken.

Was für Deos halten Geruch und Schweißströme gut in Schach?

«Bei tropischen Temperaturen neutralisieren antibakteriell wirkende Deos den störenden Geruch», sagt Andrea Borner von der Hörning Apotheke in Bern.

Wer stark unter den Achseln schwitzt, dem helfen nur so genannte Antitranspirantien, die die Schweißdrüsen blockieren und Aluminiumsalze enthalten. «Wer dazu greift, sollte sich beraten lassen, da es Produkte gibt, die täglich oder auch nur ein- bis zweimal die Woche aufgetragen werden, und es sind auch Nebenwirkungen möglich», so die Apothekerin.

Wie bleibt man trotz tropischer Temperaturen «kühl» im Kopf?

Der Trost vorneweg: Ist es sehr heiss, leidet jeder an einer Art Sommerlethargie. «Somit schalten alle ein wenig langsamer im Kopf als sonst», beobachtet Peter Schertenleib. Und gewisse Berufsgruppen, in denen permanent eine besondere Konzentration gefordert ist, etwa bei Chirurgen, Piloten oder Lokführern, sind sowieso nur an klimatisierten Arbeitsplätzen tätig.

Was tun, wenn man vor lauter Hitze das Gefühl hat, nicht mehr richtig atmen zu können?

Am besten ganz ruhig bleiben. «Hitze und Ozon können die Atemwege reizen, aber das ist meist ungefährlich», sagt Schertenleib.

Der Ventilator im Dauerbetrieb – kann das irgendwie schädlich sein?

«Nein», sagt Schertenleib. Da stehende heisse Luft unangenehmer ist als bewegte, schalten Sie den Ventilator also ruhig ein.

Wie lassen sich dicke Beine bei warmem Wetter vermeiden?

Sommerliche Temperaturen können die Blutgefässe erweitern. Der Abtransport des roten Lebenssafts aus den Venen wird langsamer, und dadurch kommt es zu Blutstauungen, Schwellungen und «schweren» Beinen. «Dagegen helfen Übungen, bei denen die Beinmuskeln angespannt werden», sagt Apothekerin Andrea Borner. Zum Beispiel 20-mal die Beine lang machen und dabei die linke Fussspitze vom Körper weg strecken und gleichzeitig die rechte Fussspitze heranziehen und umgekehrt. Auch kühlende, die Ve-

«An heissen Tagen verliert man leicht einen Liter durch Schwitzen. Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Wasser oder Tee.»

Peter Schertenleib, Arzt

nenwände stärkende Gels helfen tagsüber, das Dickwerden von Füssen und Beinen zu vermeiden. Der Kühleffekt wirkt Schwellungen entgegen, ebenso wie der die Venenwände stärkende Wirkstoff. Er sorgt dafür, dass weniger Flüssigkeit ins umliegende Gewebe austritt. «Sind Füsse und Beine bereits unförmig, lagern Sie sie im Bett hoch. So schwellen sie über Nacht wieder ab», rät Borner.

Was kann man tun, wenn einen die Hitze nicht schlafen lässt?

Bewegte Luft hilft auch in diesem Fall. Doch wenn die Wärme im Schlafzimmer von der Nachtruhe abhält, braucht sich deswegen keine Sorgen zu machen. Zum einen dauern die wirklich heissen Sommernächte bei uns nie lange an. «Zum anderen scheint es so zu sein, dass wir bei Hitze mit weniger Schlaf auskommen», sagt Peter Schertenleib und verweist auf die Vergangenheit. «Als es noch keine elektrische Beleuchtung gab, schliefen die Menschen in den langen Winternächten viel mehr als in den kurzen Sommernächten.»

Ab welchen Temperaturen verzichtet man besser auf Sport?

Auch wenn es heiss ist, braucht niemand auf Bewegung zu verzichten. «Schliesslich wurden ja auch die Olympischen Spiele in Sydney und Peking bei über 30

Grad ausgetragen» erinnert Peter Schertenleib. Hobbysportler sollten aber auf ihren Körper achten und ihre Leistungsgrenzen einhalten. Aufgrund der erhöhten Ozonkonzentration rät er, Outdoorsport eher auf die Morgen- oder Abendstunden zu legen, um mögliche Schleimhautreizungen und Atembeschwerden zu vermeiden.

Welche Getränke erfrischen bei Bullenhitze?

Drogist Peter Eberhart empfiehlt Wasser mit Minze, Brennnessel-, Kamillen-, Pfefferminz-, Zinnkraut- und Löwenzahntee. Und ab und zu auch ein kaltes Bier.

Wirken Alkohol und Nikotin bei Hitze anders als sonst?

Alkohol und Nikotin trocknen den Organismus leicht aus. «Dieser Effekt wird bei Hitze wahrscheinlich noch dadurch verstärkt, dass wir schwitzen und zu innerer Trockenheit neigen», sagt Arzt Schertenleib. Deshalb: An heissen Tagen erst recht viel Wasser zum Glas Rosé und zu Zigaretten trinken. Da sich Hitze und Alkohol nicht gut vertragen und den Kreislauf belasten, ist man bei hochsommerlichen Temperaturen bei Wein und Co. besser zurückhaltend.

Juliane Lutz