

## Hitze – eine Gefahr für den Körper

**Große Hitze ist eine Belastung für den Körper. Besonders für Kinder, ältere und kranke Menschen können hohe Temperaturen gefährlich werden. Doch auch gesunde Erwachsene sollten bei extremer Hitze vorsichtig sein.**

37 Grad beträgt die Körpertemperatur des Menschen. Nur drei Grad mehr sind schon gefährlich, deshalb versucht der Körper, seine Temperatur zu **halten**. Wir schwitzen, der **Schweiß verdunstet** und dadurch entsteht Kälte auf der Haut. Die Haut und das Blut, das hindurchläuft, werden **gekühlt**. Bei sehr hohen Temperaturen verlieren wir so mehrere Liter Wasser am Tag.

Bei extremer Hitze kann dieser natürliche Temperatur**ausgleich** jedoch **versagen**. Besonders gefährlich ist das für kleine Kinder, die weniger Schweiß**drüsen** haben, und für ältere und kranke Menschen, denn bei Hitze muss das Herz stärker arbeiten. Daher ist es zum Beispiel für diese Menschen besonders wichtig, nicht lange in einem heißen Auto zu sitzen: Bei 32 Grad Außentemperatur kann die Innentemperatur innerhalb von einer Stunde auf 58 Grad steigen – 21 Grad mehr als die gesunde Körpertemperatur.

Doch welche Folgen haben zu hohe Temperaturen? Wenn der Kopf zu heiß wird, kann es zu einem **Sonnenstich** kommen. Das zeigt sich durch Kopfschmerzen, **Erschöpfung**, **Übelkeit** und **Erbrechen**. In schweren Fällen kann man nicht mehr klar denken, **Schwindel** und sogar **Bewusstlosigkeit** kommen hinzu. Spätestens dann ist ärztliche Hilfe notwendig. Außerdem sollte die Person an einen kühlen Ort gebracht werden. Sie sollte auf dem Rücken liegen, Kopf und Oberkörper etwas höher als die Beine. Kalte, feuchte Tücher und viel Wasser zum Trinken helfen.

Steigt die gesamte Körpertemperatur auf 40 Grad, besteht sogar die Gefahr eines **Hitzschlags**. Anzeichen sind starkes Schwitzen und Sehstörungen. **Puls** und Atmung werden schneller, der **Blutdruck** sinkt. **Organschäden** und Organversagen können die Folge sein, die Situation ist lebensgefährlich. Um Hitzschläge und Sonnenstiche zu verhindern, gilt: Große Hitze nach Möglichkeit **meiden**, bei extremer Hitze keinen Sport machen oder schwer körperlich arbeiten und viel Wasser trinken.

*Autorinnen: Gudrun Heise; Arwen Schnack*

---

## Glossar

**Belastung, -en** (f.) – hier: die Tatsache, dass etwas eine schädliche Wirkung hat

**etwas halten** – hier: dafür sorgen, dass etwas gleichbleibt

**Schweiß** (m., nur Singular) – die Flüssigkeit, die beim Schwitzen auf der Haut entsteht

**verdunsten** – langsam in einen gasförmigen Zustand übergehen, besonders von Wasser in Wasserdampf

**etwas kühlen** – dafür sorgen, dass etwas kälter wird

**Ausgleich** (m., nur Singular) – die Tatsache, dass man etwas tut, damit eine Sache oder Handlung nicht so starke Folgen hat

**versagen** – hier: nicht schaffen, was gefordert wird; keinen Erfolg haben

**Drüse, -n** (f.) – ein Körperteil, der ein Sekret, z.B. Schweiß, produziert

**Sonnenstich, -e** (m.) – eine Reaktion des Körpers auf große Hitze

**Erschöpfung** (f., nur Singular) – die Müdigkeit oder Kraftlosigkeit

**Übelkeit** (f., nur Singular) – ein Druckgefühl auf dem Magen

**Erbrechen** (n., nur Singular) – die Tatsache, dass man den Mageninhalt ausspuckt

**Schwindel** (m., nur Singular) – das Gefühl, dass sich alles dreht

**Bewusstlosigkeit** (f., nur Singular) – ein Zustand, in dem man nicht wach ist und nicht auf seine Umwelt reagieren kann

**Hitzschlag, -schläge** (m.) – eine gefährliche körperliche Reaktion auf zu starke Hitze

**Puls** (m., nur Singular) – das Klopfen des Blutes, zum Beispiel am Handgelenk

**Blutdruck** (m., nur Singular) – der Druck, den das Blut im Körper erzeugt

**Organ, -e** (n.) – ein Teil im Inneren des Körpers, der eine bestimmte Funktion hat

**etwas meiden** – versuchen, keinen Kontakt zu etwas zu haben