

**Medieninformation, 10. Juli 2023, Linz**

---

## **Klimawandel und die Gefahr der Dehydration**

**Die meisten von uns freuen sich im Sommer über Sonnenschein und warmes Wetter. Aber nicht für alle verheißen die Prognosen der Meteorolog\*innen und Klimaexpert\*innen nur Gutes. Vor allem für ältere Menschen und Kinder können durch die zunehmenden Temperaturen auf Grund des Klimawandels gesundheitliche Beeinträchtigungen drohen, warnt OÄ Dr.<sup>in</sup> Regina Steringer-Mascherbauer, Kardiologin am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.**

„Wir haben in den vergangenen Jahren schon mehrfach Perioden mit sehr hohen Sommertemperaturen erlebt und dann in unseren Ambulanzen immer wieder Menschen behandelt, die in der Folge unter Dehydrierung, also der Austrocknung des Körpers, gelitten haben. Nachdem uns von den Expert\*innen künftig vermehrt Zeiten noch höherer Temperaturen angekündigt werden, erscheint die Beachtung dieser Auswirkung auf die Gesundheit von besonderer Wichtigkeit.“

### **Dehydration**

Von Dehydration spricht man, wenn der Körper austrocknet. Das ist dann der Fall, wenn wir mehr Flüssigkeit verlieren als wir aufnehmen. Bei einem gesunden Menschen wird Flüssigkeit durch den Urin ausgeschieden, über die Haut durch das Schwitzen und durch die Atemluft. Schon bei normalen Temperaturen verlieren wir täglich durch Schwitzen Atmen 500-1000 ml Flüssigkeit.

Zusätzlich negativ auf den Wasserhaushalt im Körper können sich aber auch Erbrechen, Durchfall, Nierenversagen, hoher Blutverlust sowie Infektionserkrankungen

auswirken. Zu berücksichtigen ist auch, wenn Patient\*innen Medikamente einnehmen, die „entwässern“. In diesem Fall ist die Rücksprache mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt sinnvoll.

Flüssigkeit dient der Aufrechterhaltung des Zellorganismus (der Mensch besteht zu 90% aus Wasser), aber auch zur Kühlung. Gefährlich wird es vor allem dann, wenn infolge der Dehydration eine sogenannte Hyperthermie entsteht, eine Überhitzung des Körpers. Ab einer Körpertemperatur von 41 Grad droht dabei ein Multiorganversagen.

In Erinnerung ist noch immer der Sommer des Jahres 2022, der zweitheißeste in Frankreich seit 1900, in dem die Gesundheitsbehörden über 10.000 Hitzetote vermelden mussten, überwiegend ältere Menschen. Verbunden mit der Dehydrierung ist meistens auch eine Störung des Elektrolyshaushaltes, also des Salzhaushaltes. Dadurch zeigen sich drei Formen der Dehydrierung: Bei der Isotonen Dehydration stimmt das Verhältnis zwischen Körperwasser und Natrium, aber es liegt ein Gesamtdefizit vor. Bei der hypotonen Dehydration liegt zu wenig Natrium im Verhältnis zum Körperwasser vor, während bei der hypertonen Dehydration der Natriumgehalt im Verhältnis zum Körperwasser zu hoch ist.

Zum Glück treten die schweren Symptome wie Bewusstseins Einschränkungen oder Fieberkrämpfe nicht sofort auf. Um diese zu vermeiden ist es wichtig, erste Anzeichen ernst zu nehmen. Je nach dem Grad der Austrocknung zeigen sich Symptome wie Durst, trockene Haut, dunkler Harn, Herzrasen und niedriger Blutdruck.

### **Stehende Hautfalte**

Eine sehr einfache Überprüfung stellt die sogenannte „stehende Hautfalte“ dar. Dabei wird, beispielweise am Unterarm eine Hautfalte geformt, die sich im Normalfall sofort, bei einer vorliegenden Dehydration aber erst nach ein paar Sekunden wieder glättet.

Leichte Formen der Dehydration kann man selbst behandeln. Flüssigkeitszufuhr und Kühlung des Körpers sind Maßnahmen, die rasche Erleichterung bringen. Circa 1,5

Liter Flüssigkeit, vor allem Wasser, Früchte- oder Kräutertee und Auflegen von kühlenden Umschlägen werden empfohlen.

Die Überprüfung des Elektrolysehaushaltes erfolgt üblicherweise durch eine Blut- und Urinanalyse.

## **Prävention**

„Vor allem bei älteren Menschen und Kindern sollten die Trinkgewohnheiten im Auge behalten werden. Ein Wasserkrug, mit 1,5 – 2 Liter Wasser am Morgen bereitgestellt, sollte 3 Mal täglich kontrolliert werden,“ rät Steringer-Mascherbauer.

- Anstrengende Tätigkeiten wie auch Sport sollen idealerweise an die Tagesrandzeiten verlegen werden.
- Der Aufenthalt im Freien soll in den Schatten und gegebenenfalls in den Wald verlegt werden.
- Um eine zusätzliche Aufheizung des Körpers zu vermeiden hilft eine Kopfbedeckung und helle Kleidung.
- Was die Ernährung betrifft, empfiehlt sich die leichte so genannte mediterrane Kost, die den Kreislauf weniger belastet.
- Hat man sich aber dennoch einmal stark angestrengt, dann hilft langsames schluckweises Trinken, das Herz zu schonen.

„Mit entsprechender Achtsamkeit und etwas Vernunft, ist es aber nach wie vor möglich, ungetrübte Sommertage zu genießen“, gibt sich die Kardiologin zuversichtlich.

### **Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Ing. Mag. Günther Kolb

[guenther.kolb@ordensklinikum.at](mailto:guenther.kolb@ordensklinikum.at)

+43 (732) 7676 – 2235

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)