

Bloß keinen Eisbeutel auf die nackte Haut - Mindener Experten geben Tipps

Wie man bei hohen Temperaturen weiter Sport machen und den Freibadbesuch genießen kann

VON FRANZISKA KÜLBEL

Minden (küf). Der Schwimmausflug eines 60-Jährigen in der Weser endete am vergangenen Freitag tödlich. Unfälle dieser Art treten vermehrt auf, wenn es draußen heiß ist. Das regt die Diskussion an, ob es überhaupt sicher ist, bei hohen Temperaturen Sport zu treiben oder schwimmen zu gehen.



Tipp für heiße Tage: Bei Hitze sollte jedermann viel Flüssigkeit zu sich nehmen. | Foto: Alex Lehn

Die vom MT befragten Experten sind sich einig: Solange man sich an gewisse Regeln hält, steht dem Sport und Badespaß auch bei Hitze nichts im Weg. Dr. Sönke Theiß, Oberarzt der Klinik für Kardiologie am Johannes-Wesling-Klinikum rät, langsam ins Wasser gehen - denn: "Schnelle Temperaturänderungen müssen unbedingt vermieden werden."

Der Körper reagiere auf eine Veränderung mit einer Gegenreaktion - in extremen Fällen könne das sogar eine Durchblutungsstörung sein. "In den letzten Wochen hatten wir auch einige Patienten mit Herz- und Kreislaufproblemen. Allerdings muss man vorbelastet sein, denn die Hitze dient nur als Auslöser und ist nie die Ursache für Probleme", sagt Sönke Theiß.

Einen Schock durch zu plötzliche Temperaturunterschiede kann man am Weserstrand laut Detlef Sönnichsen von den Weserfreunden nicht kriegen. "Unser Ufer ist ähnlich beschaffen wie die Meeresküste. Man kann nur langsam ins Wasser waten", sagt das Vereinsmitglied. Als Gefährdungen sieht er eher andere Faktoren. "In letzter Zeit finden wir viele Scherben von kaputten Flaschen und es ist oft vorgekommen, dass sich Schwimmer an Steinen gestoßen haben."

Margot Denk, Erste-Hilfe-Beauftragte des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Minden, mahnt Schwimmer, sich vor Sonnenstich in Acht zu nehmen. Die Symptome seien Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und ein hochroter, heißer Kopf.

"Wenn man eines oder alle der Symptome aufweist, sollte man sich sofort in den Schatten begeben", sagt Margot Denk. Beim Hinlegen muss darauf geachtet werden, dass der Kopf höher als das Herz liegt. Der sollte dann vorsichtig mit feuchten Tüchern gekühlt werden.

"Das Wichtigste ist: Niemals Eisbeutel auf die nackte Haut", sagt Margot Denk. Falls es zu einer Bewusstlosigkeit kommen sollte, muss sofort die Atmung überprüft und ein Rettungsdienst gerufen werden.

Die richtige Vorbereitung auf den Besuch am Badesee oder Freibad ist genauso wichtig wie das Verhalten beim Schwimmen und beim Sport. Matthias Wrede, Badbetriebsleiter im Melittabad Minden, gibt gerne Ratschläge, damit nichts schief- geht:

"Wichtig ist, dass man nie zu lange in der prallen Sonne liegt, auch, wenn man sich danach im Wasser abkühlt. Tagsüber sollte viel Obst gegessen und viel getrunken werden. Natürlich sollte man bei hohen Temperaturen Alkohol vermeiden." Seiner Einschätzung nach wissen die Mindener generell Bescheid. Es gebe beim Baden äußerst wenige Vorfälle. "Und wenn jemand mal schwach aussieht, dann sind wir sofort zur Stelle."

Für die, die auch an heißen Tagen noch Sport treiben wollen, hat Sönke Theiß noch einen Tipp: "Am besten alle Aktivitäten in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen. Dann ist es nicht so stressig für den Körper."

Wer regelmäßig Sport macht, angemessene Kleidung trägt und mit seinem Arzt Rücksprache hält, müsse sich generell keine Sorgen machen. "Gut trainierten Sportlern passiert auch bei Hitze selten was", sagt Margot Denk. Dafür sorgt auch der Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen.

"Je nach Temperatur pfeifen unsere Schiedsrichter ein bis zwei Mal pro Halbzeit zur Trinkpause", sagt Thomas Schickentanz, Vorsitzender des Kreisverbands Minden. "Auch wenn ein Verein den Anstoß oder ein Spiel wegen Hitze verlegen will, haben wir da nichts gegen. Wir wollen auf keinen Fall die Gesundheit riskieren."

Die Trinkpausen zahlen sich wohl aus - in der jüngsten Zeit hat es laut Schickentanz keine gesundheitlichen Vorfälle gegeben, die mit der Hitze zusammenhängen.

Selbst auf dem größten Heavy-Metal-Festival der Welt im schleswig-holsteinischen Wacken am vergangenen Wochenende haben sich die Besucher an die Temperaturen angepasst. MT-Redakteur Sebastian Külbel fährt seit 1997 zu dem Festival und war auch dieses Jahr dabei: "Man hat es schon daran gemerkt, dass viele mit Cola oder Wasser statt einem Bier in der Hand rumliefen. Das ist eher unüblich."

Dokumenten Information

Copyright © Mindener Tageblatt 2013
Dokument erstellt am 05.08.2013 um 23:06:09 Uhr
Letzte Änderung am 06.08.2013 um 00:44:49 Uhr

Texte und Fotos aus MT-Online sind urheberrechtlich geschützt.
Weiterverwendung nur mit Genehmigung der Chefredaktion.

Diesen Artikel in Netzwerken veröffentlichen:

Empfehlen 75

Twittern 0

G+1 4



Jetzt das Mindener Tageblatt testen !
Probeflieferung: 12 Ausgaben kostenlos
und unverbindlich.

Das könnte Sie auch interessieren

1/3



Depeche Mode reißen Fans in Hannover von den Sitzen

Während der schon nach wenigen Minuten schweißgebadete Frontmann Dave Gahan wie ein Derwisch über die Bühne fegte, den Wechselgesang mit den... [mehr](#)



Brandneues iPad für 19€ verkauft!

AUFGEDECKT: Wie Leute WENIGER ALS 19€ für neue iPads ausgeben. [mehr](#)

ANZEIGE



Bielefeld: Unfall beim Wandern - Baum erschlägt...

Bielefeld (nw/bast/brm). Ein umstürzender Baum hat am Sonntagnachmittag ein Bielefeld oberhalb des Haller Weges ein Kind so schwer verletzt, dass es... [mehr](#)



Dalibor Doder führt GWD Minden zum zweiten Sieg

In einer bis zum Abpfiff hart umkämpften und am Ende fast dramatischen Auseinandersetzung warf Aleksandar Svitlica die Gastgeber ins Glück gegen die... [mehr](#)



Musterleuchte steht am Scharn in Minden

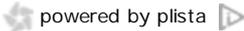
Minden (mob). Moderne Stelen oder historische Leuchten? Die Frage, welche davon künftig am Scharn stehen sollten, bewegt zur Zeit Mindener Bürger und... [mehr](#)



Sparkassen-Privatkredit

Einfach und schnell: die clevere Finanzierung für Autos, Möbel, Reisen und vieles mehr. Jetzt informieren! [mehr](#)

 ANZEIGE



URL: http://www.mt-online.de/lokales/minden/?em_cnt=8990701&em_loc=239