

Pressemitteilung

Wenn die Hitze die Luft abschnürt: Menschen mit Lungenerkrankung leiden besonders unter hohen Temperaturen

VÖCKLABRUCK. Sommerliche Hitzewellen mit vielen Badetagen mögen bei vielen SonnenliebhaberInnen Glückshormone auslösen, doch speziell Lungenkranke leiden enorm unter der Schwüle und den hohen Temperaturen. Tage, an denen das Quecksilber auf fast 30 oder mehr Grad Celsius klettert, verlangen uns einiges ab und stellen für den menschlichen Körper eine enorme Belastung dar. Wer unter der Lungenerkrankung COPD leidet sollte sich besonders vor der Hitze in Acht nehmen.

COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) ist eine Erkrankung, bei der es durch eine Einengung der Atemwege zu einer Minderbelüftung der Lunge und somit zu einer andauernden Atemnot kommt. Hitze macht den betroffenen Menschen zusätzlich zu schaffen, weil der Körper bei hohen Temperaturen durch eine Steigerung der Atemfrequenz Wärme über die Lungen nach außen abgibt. *„Meist können Menschen mit COPD die Atemfrequenz aber nicht oder nur unzureichend erhöhen, weshalb die überschüssige Wärme im Körper bleibt. Bei einer Überhitzung des Körpers kann es zu einer Verstärkung der Atemnot kommen, zusätzlich sinkt der Blutdruck aufgrund einer hitzebedingten Erweiterung der Blutgefäße, wodurch Herz-Kreislaufprobleme und Bewusstlosigkeit drohen. Kommt es bei den Patientinnen und Patienten aber zu einer Atemfrequenzsteigerung, droht eine Überblähung der Lunge, weil bei COPD nicht das gesamte Luftvolumen abgeatmet werden kann. Auch in diesem Fall sind verstärkte Atemnot, Kurzatmigkeit und Kreislaufprobleme die Folge“*, erklärt Prim. Dr.

Bernhard Baumgartner, der Leiter der Lungenabteilung im Salzammergut Klinikum Vöcklabruck.

Hitze erhöht Mortalität bei COPD

Geschätzt jede/r fünfte ÖsterreicherIn über 40 Jahre leidet in unterschiedlichem Ausmaß an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung. *„Viele wissen aber gar nichts davon, weil sie mit ihren Symptomen, wie andauernder Husten, Auswurf oder Atemnot erst spät oder gar nicht zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Dabei kann COPD zu einer dauerhaften Verengung der Bronchien, zu Entzündungen der Lunge oder bleibenden Schädigungen des Lungengewebes führen und im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden“*, mahnt Prim. Baumgartner vor den Folgen. Immerhin zählt COPD in Österreich mittlerweile zu den häufigsten Todesursachen, nicht zuletzt deshalb, weil auch die Zahl der Hitzetage kontinuierlich steigt.

Tipps, wie man Hitzetage leichter übersteht:

- Erfahrungsgemäß sind die Temperaturen um die Mittagszeit und am Nachmittag am höchsten und die Sonneneinstrahlung ist am intensivsten. Wer unter COPD leidet, sollte sich nicht zu viel der Hitze aussetzen und am besten ein abgedunkeltes und gekühltes Zimmer oder zumindest einen Schattenplatz aufsuchen.
- Räume lüften sollte man nur dann, wenn die Außentemperaturen am niedrigsten sind, also in der Nacht oder in den frühen Morgen- und Abendstunden.
- Wer keinen Pool zum Abkühlen hat, dem hilft auch ein in kaltem Wasser getränktes Tuch, das auf Gesicht oder Beine gelegt wird. Auch ein kühlendes Fußbad ist hilfreich. Achtung: Wer sich kalt duschen oder baden möchte, sollte darauf achten, die Temperatur nur langsam zu senken, um einen Kälteschock zu vermeiden.
- Klimaanlage und Ventilatoren sollten sorgsam eingesetzt werden, um das Erkältungsrisiko zu minimieren.
- Viel zu trinken ist an Hitzetagen besonders wichtig – nicht nur für Lungenkranke, sondern für alle! Durch Schwitzen hat der menschliche Körper zwar ein gutes Mittel gegen Überhitzung, jedoch muss die ausgeschwitzte Flüssigkeit samt verloren gegangenen Salzen und Mineralien wieder nachgefüllt werden. Zuckerhaltige Getränke, Alkohol, Schwarzer Tee und Kaffee sollten hingegen vermieden werden.

- Beim Essen sollte man auf leicht verträgliche Nahrungsmittel, wie frische Salate, Obst, gedünsteter Fisch, mageres Fleisch oder etwa Gemüsesuppen und –aufläufe zurückgreifen. Schweres, fetthaltiges Essen belastet den gesamten Energiehaushalt. Zudem gilt: Wer öfters über den Tag verteilt kleinere Portionen isst, tut seinem Körper mehr Gutes, als wenn er drei große Mahlzeiten zu sich nimmt.
- Auch die Kleidungswahl spielt eine wichtige Rolle:
Leichte Kleidung aus Naturfasern lässt mehr Luft an den Körper als synthetische Stoffe wie Polyester und Co. Weit geschnittene Kleidung aus Leinen, Seide oder Baumwolle verleihen ein angenehmeres Körpergefühl – und reiben weniger an der Haut, wenn man schwitzt. Zudem sollte man beachten, dass dunkle Stoffe sich eher aufheizen und die “Sonne anziehen”, während helle Farben sie reflektieren.
- Körperliche Anstrengung möglichst vermeiden.

Vöcklabruck, am 26. Juli 2024

Bildtext 1: Prim. Dr. Bernhard Baumgartner, Leiter der Lungenabteilung im Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck warnt: „Hitze verstärkt die Symptome bei COPD“

Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Bildtext 2: Hitze macht Menschen mit COPD besonders zu schaffen, warnen die Experten vom Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck

Fotocredit: shutterstock/Antonio Diaz

Kurzfassung:

Menschen, die aufgrund von COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) an andauernder Atemnot leiden, macht Hitze besonders zu schaffen. Eine verminderte Atemfrequenz verhindert eine ausreichende Abgabe von Wärme über die Lunge nach außen. *„Die Überhitzung des Körpers kann zu einer Verstärkung der Atemnot führen, zusätzlich sinkt der Blutdruck aufgrund einer hitzebedingten Erweiterung der Blutgefäße, wodurch Herz-Kreislaufprobleme und Bewusstlosigkeit drohen. Kommt es bei den Patientinnen und Patienten aber zu einer Atemfrequenzsteigerung, droht eine Überblähung der Lunge, weil bei COPD nicht das gesamte Luftvolumen abgeatmet werden kann“*, erklärt Prim. Dr. Bernhard Baumgartner, der Leiter der Lungenabteilung im Salzammergut Klinikum Vöcklabruck. Geschätzt jede/r fünfte ÖsterreicherIn über 40 Jahre leidet an COPD. *„Viele wissen aber gar nichts davon, weil sie mit ihren Symptomen, wie andauernder Husten, Auswurf oder Atemnot erst spät oder gar nicht zum Arzt oder zur Ärztin gehen“*, sagt Baumgartner. Immerhin zählt COPD in Österreich mittlerweile zu den häufigsten Todesursachen.

Rückfragen bitte an:

Mag. Sabine Janka

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: sabine.janka@oöeq.at

Tel.: 05 055472-22252