



Sonnenanbeter und die Schattenseite: Wenn die Hitze im Urlaub gefährlich wird

Sommer, Sonne, Wohlfühlen: Was logisch klingt, kann jedoch schnell ins Gegenteil umschlagen. Denn wenn sich angenehme Temperaturen zu brütender Hitze entwickeln, steigt das Gesundheitsrisiko. Ab wann wird es gefährlich und mit welchen Maßnahmen können Kreislaufprobleme im Sommerurlaub vermieden werden?

Bei 30 °C wächst die Anstrengung

Das Wärmeempfinden von Menschen ist sehr unterschiedlich: Während einige hohe Temperaturen als unangenehm empfinden, fühlen sich andere erst dann richtig wohl. Sicher ist: Gefährlich wird es, wenn der Körper mehr Wärme aufnimmt, als er abgeben kann. Denn dann steigt die Körpertemperatur unkontrolliert an. Wann diese Grenze erreicht ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie Lebensalter, Aktivität, Gesundheitszustand und Gewöhnung ab.¹ Laut dem [Umweltbundesamt](#) führen Außentemperaturen über **30 °C** bei vielen Menschen in Mitteleuropa zu erhöhter Anstrengung, da der Körper dann deutlich mehr Stress hat, sich abzukühlen.² Mögliche Folgen sind unter anderem Schwindel und Kopfschmerzen. Kritisch wird es, wenn die Außen- die normale Körpertemperatur von **37 °C** übersteigt³ – das Risiko für Kreislaufprobleme, Hitzeerschöpfung und Hitzekollaps steigt erheblich. Das gilt vor allem in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit, die bereits ab Temperaturen von 30 °C zur akuten Gefahr werden kann. Noch gefährlicher wird es ab **40 °C** Außentemperatur. Jetzt ist eine lebensbedrohliche Überhitzung möglich, weil der Körper die Temperatur nicht mehr regulieren kann.

Ein Risikofaktor ist extreme Hitze insbesondere für ältere Menschen, Kinder und Personen mit Vorerkrankungen. Bei ihnen können ernsthafte Komplikationen auftreten, wenn sie hohen Temperaturen ausgesetzt sind. Dazu zählen Dehydratation und Elektrolytverlust, Hitzschlag und -kollaps, Kreislaufversagen, Herzinfarkt sowie Schlafstörungen und Erschöpfungszustände.

¹<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/ab-wann-wird-hitze-fuer-menschen-gefaehrlich--33630704.html>

²<https://www.umweltbundesamt.de/daten/umwelt-gesundheit/gesundheitsrisiken-durch-hitze>

³<https://www.welt.de/gesundheit/article165776787/Ab-37-Grad-Celsius-wird-es-fuer-den-Menschen-gefaehrlich.html>

Unterschätze Hitzefallen im Urlaub

Die Ruhe genießen, eine neue Umgebung kennenlernen und es sich so richtig gutgehen lassen: Für viele ist der Urlaub die schönste Zeit des Jahres. Aber gerade jetzt, in entspannter Atmosphäre, steigt die Gefahr, die Temperaturen vor Ort nicht richtig einzuschätzen. Gleiches gilt, wenn der Stress beim Sightseeing hoch ist: Im Freien ist man nicht nur der glühenden Sonne ausgesetzt, sondern wechselt in Städten auch recht häufig zwischen kalten Innenräumen und der brütenden Hitze. Das belastet das Kreislaufsystem zusätzlich. Besonders Ausflüge in der Mittagszeit zwischen elf und 16 Uhr bergen ein besonders hohes Risiko für Kreislauf und Haut – egal, ob in der Stadt oder am Strand. Denn die Intensität der UV-Strahlung ist zu dieser Zeit besonders hoch.

Tipps, um sicher durch die heißen Tage zu kommen

Zwar lässt sich die Temperatur im Freien nicht beeinflussen, doch mit ein paar einfachen Maßnahmen kann das Risiko von Kreislaufproblemen auch bei großer Hitze deutlich gesenkt werden. **Lockere, helle Kleidung** sorgt für eine angenehme Durchlüftung, während **Schirmmützen** vor der Sonne schützen. In der Mittagszeit sollten bei hohen Temperaturen unbedingt schattige Plätze genutzt werden. Um den hohen Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen, ist eine **ausreichende Wasseraufnahme** unerlässlich – am besten bevor der Durst kommt. Denn dieser meldet sich erst, wenn der Flüssigkeitshaushalt bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wichtig: Beim starken Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Salz (Elektrolyte). **Isotonische Getränke** können das wieder ausgleichen. Um den durch die klimatischen Bedingungen ohnehin stark beanspruchten Körper nicht zusätzlich zu belasten, ist es sinnvoll, die **körperliche Aktivität zu drosseln** und Sport – wenn überhaupt – nur in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu treiben. Das gilt besonders für die ersten Urlaubstage, an denen sich der Körper erst langsam an die neuen Bedingungen gewöhnt.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen: Sollte im Urlaub – ob wegen hoher Temperaturen oder aus anderen Gründen – etwas passieren, ist es wichtig, abgesichert zu sein. Die HanseMerkur bietet eine Reihe von [Reiseversicherungen](#) an, mit denen Urlauber beruhigt in die Ferien starten können. Weitere Themen rund ums Reisen gibt es im [Newsroom der HanseMerkur](#).

Bildquellen

- todd-jiang-D5_Np_7Jhk0-unsplash.jpg: Todd Jiang / Unsplash