

Der Mensch im Hitzestress

Hohe Temperaturen wirken sich auf Körper und Psyche aus und werden zunehmend zur Gesundheitsgefahr.

SCHWARZACH Schwitzen, Müdigkeit und ein schnellerer Herzschlag: Bei Hitze arbeitet der menschliche Körper auf Hochtouren, um seine Temperatur möglichst konstant zu halten. Hohen Temperaturen sind aber nicht nur unangenehm, sondern auch ein körperlicher und psychischer Stressfaktor, erklären Experten der Uni Graz. Kann der Organismus nicht mehr ausreichend Wärme abgeben, drohen Kreislaufprobleme, Hitzeerschöpfung und im schlimmsten Fall ein lebensgefährlicher Hitzschlag. Das Rote Kreuz warnt: „Hitze kostet jedes Jahr hunderte Menschenleben. Im Rettungsdienst verzeichnen wir an Hitzetagen durchschnittlich 15 Prozent mehr Einsätze, während unsere Kolleginnen und Kollegen in der Pflege in völlig überhitzten Wohnungen arbeiten. Hitze ist nicht nur Baden und Eisschlecken, sondern ernstzunehmende Gesundheitsgefahr! Besonders ältere Menschen, Kinder oder chronisch Kranke sind gefährdet - doch anhaltende Extremtemperaturen sind selbst für gesunde, fitte Menschen eine enorme Belastung. Diese Entwicklungen dürfen wir nicht länger als normal hinnehmen“, betont Wolfgang Schreiber, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes.

Hitzetelefon

Beim Hitzetelefon des Gesundheitsministeriums sind laut der Betreiberin, der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), in den ersten eineinhalb Monaten nach dem Start 400 Anrufe eingegangen. Be-



Durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Salze. Werden diese Verluste nicht ersetzt, nimmt das Blutvolumen ab. APA

sonders häufig sei es um das Kühlen von Wohnungen, um das richtige Verhalten bei hohen Temperaturen, den Schutz besonders gefährdeter Menschen sowie Veranstaltungen und Arbeit gegangen, erläutert die GÖG. Die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) hat dieses Jahr erstmals schon während des Sommers die hitzeassoziierte Sterblichkeit geschätzt. Für Juni geht sie von 395 Todesfällen aus. Das ist laut Gesundheitsministerium der mit Abstand höchste Juni-Wert in den vergleichbaren Auswertungen seit 2017.

Auch Hitze während der Schwangerschaft kann sich offenbar auf die Entwicklung von Kindern auswirken. Eine aktuelle Untersuchung von spanischen Wissenschaftlern legt nahe, dass starke Hitzeperioden mit einem geringeren Wachstum der Thalamus-Gehirnregion bis zum Alter von 14 Jahren zusammenhängen. Welche Folgen das hat, ist noch unklar. Die Untersuchung lief im Rahmen einer großen niederländischen Studie, in der 3251 Kinder aus Rotterdam untersucht wurden, deren Mütter zwischen 2001 und 2011 schwanger waren.

Wie belastend eine bestimmte Temperatur ist, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Neben der Lufttemperatur spielen unter anderem Luftfeuchtigkeit, direkte Sonneneinstrahlung, Wind, körperliche Aktivität, Kleidung und die Dauer der Hitze eine Rolle. Auch der Gesundheitszustand, das Alter und die Gewöhnung an hohe Temperaturen beeinflussen, wie gut jemand damit umgehen kann. Die WHO bezeichnet Hitzestress als eine der größten wetterbedingten Gesundheitsgefahren. Hitze kann demnach bestehende Herz-Kreislauf-, Nie-

ren-, Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen verschärfen und sich auch auf psychische Erkrankungen auswirken. „Hitze kann man als Stressor sehen, psychologisch, aber auch physiologisch“, erklärte Gesundheitspsychologin Katja Čeplak von der Uni Graz. Wie Lärm oder andere Umweltbelastungen zwingt sie den Körper dazu, ständig gegenzusteuern.

Flüssigkeit und Salze

Durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Salze. Werden diese Verluste nicht ersetzt, nimmt das Blutvolumen ab. Der Kreislauf wird zusätzlich belastet, und Organe wie Herz und Nieren werden schlechter versorgt. Das Gehirn reagiert ebenfalls empfindlich auf Überhitzung und Flüssigkeitsmangel. Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit nehmen ab. Menschen machen häufiger Fehler und fühlen sich erschöpft. Dadurch steigt etwa bei körperlicher Arbeit oder im Straßenverkehr das Unfallrisiko. Schlechter Schlaf kann die Belastung zusätzlich verstärken.

Psychologen beobachten außerdem deutliche Auswirkung auf die psychische Gesundheit. Wenn Wälder und Grünflächen plötzlich anders aussehen, wirke das auf die Psyche durchaus „beängstigend“, sagt die Umweltpsychologin Sabine Pahl. Hitze- und Dürreperioden, wie es sie derzeit gibt, seien jedenfalls ein „riesiger Stressfaktor“ - vor allem für Menschen mit Vorerkrankungen.



Das Virus wird hauptsächlich von Stechmücken zwischen wild lebenden Vögeln übertragen. Die Mücken können aber auch Menschen infizieren. APA

West-Nil-Virus auf dem Vormarsch

SOLNA In Europa sind seit Beginn der Saison mehr als 240 Infektionen mit dem West-Nil-Virus bekannt geworden. Wie das Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) mitteilte, wurden bis Anfang August in sieben europäischen Ländern 241 Fälle registriert, die auf eine Übertragung vor Ort zurückzuführen waren. Aus Italien wurden 139 Infektionen gemeldet, aus Griechenland 61, aus Spanien 17, aus Nordmazedonien 13, aus Rumänien sechs, aus Frankreich vier und

aus Deutschland eine Infektion. Etwa 20 Prozent der Infizierten entwickeln laut Robert Koch-Institut (RKI) eine fieberhafte, grippeähnliche Erkrankung. Nur etwa jede 100. infizierte Person erkrankt schwer. Das Virus wird hauptsächlich von Stechmücken zwischen wild lebenden Vögeln übertragen. Die Mücken können aber auch Menschen infizieren. Nach Angaben des RKI heilt das West-Nil-Fieber in der Regel ohne Komplikationen aus; nur bei schwer Erkrankten treten relativ häufig Spätfolgen auf.

THC gegen Alpträume

BERLIN Nach traumatischen Erfahrungen können Menschen eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Die Erkrankung zwingt Betroffene dazu, das Erlebte im Schlaf immer wieder zu durchleben. Einer aktuellen Studie zufolge könnte ihnen der Cannabis-Wirkstoff THC dabei helfen, wieder besser zu schlafen. Das Ergebnis der Studie mit 171 Teilnehmenden ist deutlich: Bei mehr als der Hälfte derjenigen, die THC erhielten, zeigte die Behandlung Wirkung,

bei über einem Drittel verschwanden die Alpträume sogar vollständig. THC ist nicht nur berauschend, sondern laut den Forschenden im Körper auch für die Regulation von Schlaf, Stress und die Verarbeitung von emotionalen Erinnerungen mit zuständig. „Es gibt Hinweise darauf, dass THC im REM-Schlaf die Traumaktivität abschwächt und damit nächtliche Stressreaktionen mildert“, sagt Stefan Röpke von der Charité-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Berlin.

Unsichtbare Wunden, die tief sitzen

Was passiert, wenn Kinder links liegen gelassen, gedemütigt und beschimpft werden?

BREGENZ Es sind keine blauen Flecken, keine gebrochenen Knochen, keine Narben, und doch können die Verletzungen ein Leben lang schmerzen: Wenn Kinder gedemütigt, beschimpft, ignoriert oder emotional alleingelassen werden, hinterlässt das Spuren. Beim letzten „Wertvolle Kinder“-Vortrag des Vorarlberger Kinderdorfs vor der Sommerpause sprach Miriam Rassenhofer, Leitende Psychologin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm, über emotionale Vernachlässigung und psychische Misshandlung von Kindern. „Immer noch höre ich: Das Kind wird ja nicht geschlagen, es ist eh nicht so schlimm“, sagte Rassenhofer. Dabei würden aktuelle Untersuchungen darauf hinweisen, dass psychische Gewalt sogar noch schädigender wirkt als körperliche Misshandlung.

Vernachlässigung beginnt für die Psychologin nicht erst dort, wo Kindern Nahrung, Kleidung oder medizinische Versorgung fehlen. Auch fehlende Bücher, kein Vorlesen und ausbleibende Lernerfahrungen gelten als Vernachlässigung. „Das Kind wird links liegen gelassen, nicht getröstet, erfährt keine Zuwendung und Wärme. Häufig ist das bei depressiven Bindungspersonen so“, erläuterte sie. Aber auch Eltern, die ständig auf ihr Handy schauen und ihre Kinder ignorieren, würden ihren Nachwuchs vernachlässigen. Wenn Worte zur Waffe werden und Sätze



Aktuelle Untersuchungen weisen laut Rassenhofer darauf hin, dass psychische Gewalt noch schädigender wirkt als körperliche Misshandlung. VOKI

wie „Ich wünschte, du wärst tot“ fallen, sprechen Experten von psychischer Misshandlung. „Das Kind wird verbal bedroht, lebt in einem Umfeld ständiger Abwertung, wird isoliert und terrorisiert, bis es sich als Nichts und völlig wertlos fühlt“, erklärte Rassenhofer. Sie verwies auf Studien, wonach 31 Prozent der Befragten angaben, zumindest eine mäßige Form der Misshandlung in ihrer Kindheit erlebt zu haben.

Gesamtgesellschaftliches Problem

Dennoch werde gerade Vernachlässigung nach wie vor wenig beachtet. „Dabei wissen wir heute, dass Vernachlässigung ein gesellschaftliches Problem darstellt, das nicht nur am Rand der Gesellschaft angesiedelt ist“, betonte die Expertin. Zu den Risikofaktoren, die mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einhergehen, psychische Misshandlung auszuüben zählen soziale Ängste, ein niedriges Selbstbewusstsein, hoch konflikthafte Trennungen, psychische Erkrankungen und eigene Misshandlungs-

erfahrungen. Ein erhöhtes Risiko, Opfer von psychischer Gewalt zu werden, haben wiederum Kinder mit kognitiven und körperlichen Einschränkungen, aggressivem Verhalten und Verhaltensstörungen. Die Auswirkungen sind fatal und reichen von geringeren kognitiven Fähigkeiten und schwächeren schulischen Leistungen über mehr Förderbedarf und weniger handwerkliche Geschicklichkeit bis hin zu weniger Resilienz und einer höheren Wahrscheinlichkeit für Asthma, Übergewicht, Rauchen und Fehlgeburten. Kinder, die vernachlässigt wurden, kommen weniger gut mit Schwierigkeiten klar, entwickeln auch als Erwachsene mehr Krankheiten, sind schulisch und beruflich weniger erfolgreich. Die Alarmglocken sollten laut Miriam Rassenhofer dann schrillen, wenn ein Kind von den Eltern beschämt und erniedrigt wird, wenn die Eltern immer nur hart und negativ über das Kind sprechen oder wenn das Kind isoliert wird und keinen Kontakt zu Gleichaltrigen hat.