

"Sommer in der Stadt"



Die Anzahl der heißen Tage ist in den letzten paar Wochen erheblich gestiegen, immer wieder wurde die 30-Grad-Marke geknackt. Da bringt selbst eine kurzfristige Abkühlung am Stachusbrunnen in München, wie es die Spider Murphy Gang in ihrem Klassiker „Sommer in der Stadt“ empfiehlt, nicht mehr viel.

Daher wollen wir Ihnen heute einerseits ein paar allgemeine Tipps im Umgang mit Sommerhitze geben und andererseits hervorheben, worauf man im Falle einer Krebserkrankung noch zusätzlich achten sollte.

1. Flüssigkeit



Der Mensch besteht zu 50-70% aus Wasser und das sollte trotz heißer Temperaturen auch so bleiben. Achten Sie bei Hitze also darauf, dass Sie deutlich mehr Flüssigkeit benötigen. Es gilt daher viel zu trinken (z.B. Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorle). Nicht zu empfehlen sind hingegen alkoholische und große Mengen koffeinhaltiger Getränke. Sollten Sie dazu neigen, das Trinken zu vergessen, gibt es beispielsweise kostenlose Trink-Apps, bei denen Sie regelmäßige Erinnerungen einstellen können. Alternativ können Sie sich auch eine Flasche mit Füllstrich (z.B. 1-Liter-Flasche) füllen und sich einen Wecker stellen, bis wann Sie die Flasche ausgetrunken haben sollen. Ob ausreichend Flüssigkeit zugeführt wurde, erkennt man daran, dass der Urin hellgelb gefärbt ist. [1]



Neben Getränken können kalorienarme Nahrungsmittel mit einem hohen Wasseranteil ebenfalls dazu beitragen, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Geeignete Lebensmittel sind natürlich in erster Linie Gemüse und Obst. Um kalorienarmes Wassereis herzustellen, können Sie beispielsweise Obst mit hohem Wassergehalt (Wassermelone, Himbeeren, ...) mit Holzstielen einfrieren (siehe Blogartikel [„Was haben Gurke und Wassermelone gemeinsam?“](#)). Weitere passende Rezepte finden Sie im Blogbeitrag [„Erfrischung gefällig: Rezepte mit Gurke und Wassermelone“](#).

2. Abkühlen

Bei Hitze ist es empfehlenswert, den Körper abzukühlen, beispielsweise durch lauwarmes oder kaltes Duschen, feuchte Wickel oder Wasser aus einer Sprühflasche. Tragen Sie möglichst lockere und luftige Kleidung, z.B. aus Leinen oder leichter Baumwolle. Schließen Sie tagsüber die Fenster und verschatten Sie bei Sonnenschein Ihre Wohnung durch Rollläden oder Jalousien. Lüften Sie nachts und in den frühen Morgenstunden. Falls sich Ihre Wohnung dennoch zu stark aufheizt, suchen Sie zwischendurch kühlere Orte auf, wie z.B. klimatisierte öffentliche Gebäude, Kirchen oder schattige Parkanlagen bzw. Wald. [1]



Generell herrscht in Großstädten aufgrund des sogenannten „urbanen Wärmeinseleffekts“ auch nachts eine höhere Temperatur als auf dem Land. Beton speichert Wärme besser als natürliche Materialien wie etwa Holz. Zudem geht Wärme immer von einem wärmeren auf ein kälteres System über, was dazu führt, dass aufgeheizte Gebäude, sobald die Temperaturen abends sinken, ihre Wärme an die Umgebungsluft abgeben. Dadurch gibt es für StadtbewohnerInnen bei Hitzewellen insgesamt weniger Möglichkeiten, der Hitze zu entkommen. [2]

Verlegen Sie Ihre Schlafstätte daher falls möglich in kühlere Bereiche der Wohnung und nutzen Sie statt der Bettdecke ein dünnes Leintuch. [1]



3. Sonnenschutz

Achten Sie als KrebspatientIn mehr denn je auf ausreichend Sonnenschutz, da viele Tumorthapeutika, Immuntherapien oder auch das bei depressiven Verstimmungen häufig eingesetzte Johanniskraut eine UV-sensibilisierende Wirkung haben. Das bedeutet, dass die Haut empfindlicher auf UV-Strahlung reagiert. Als Schutz empfiehlt sich eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sowie leichte, lockere Kleidung und eine Kopfbedeckung. [3]

4. Körperliche Anstrengung

Vermeiden Sie bei extrem heißen Temperaturen sehr anstrengende Aktivitäten. Zur Planung Ihrer Unternehmungen können Sie die [Hitzewarnapp des Deutschen Wetterdiensts](#) [4] nutzen. Bei großer Hitze sollten insgesamt häufiger Pausen eingelegt werden – am besten an kühlen, schattigen Orten. Da körperliche Fitness insgesamt ein präventiver Faktor bei Hitze ist und Bewegung natürlich auch in den Sommermonaten nicht zu kurz kommen sollte, legen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten am besten in die frühen Morgenstunden, wenn es am kühleren ist. [1]

5. Hitzschlag

Rufen Sie bei starken durch die Hitze verursachten Beschwerden wie einem Hitzschlag den Rettungsdienst (112). Laut Dr. Julia Schoierer und Prof. Dr. Stephan Böse-O`Reilly vom Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin des LMU Klinikums können folgende Symptome körperliche Warnsignale für einen Hitzschlag sein: Bewusstseinsbeeinträchtigung mit reduzierter Ansprechbarkeit, hoher/niedriger Blutdruck, schwere Atemnot, Benommenheit und Schwindel. Seien Sie achtsam und aufmerksam gegenüber sich selbst und anderen Personen! [1]

6. Medikamente



Die meisten KrebspatientInnen müssen regelmäßig Medikamente einnehmen. Bei großer Hitze ist laut Dr. Alina Herrmann und ihrem Team vom Universitätsklinikum Heidelberg bei der Einnahme von Arzneimitteln Vorsicht geboten. Achten Sie bei hohen Temperaturen vor allem auf die korrekte Lagerung Ihrer Arzneimittel, damit sie keinen physikalischen Schaden nehmen und die Qualität ihrer Medikamente nicht beeinträchtigt wird. Insbesondere auf Reisen oder bei langen Autofahrten sollte das berücksichtigt werden. Allgemein gilt, die Arzneimittel möglichst kühl und trocken zu lagern. Der Beipackzettel liefert Informationen zu den vorgeschriebenen Lagerungsbedingungen. Sind laut Beipackzettel keine besonderen Lagerungsbedingungen zu beachten, wurden die Medikamente auch bei Extremwerten von 40°C und 75% Luftfeuchtigkeit auf ihre Stabilität untersucht. [5]

Außerdem kann die Temperatur- und Kreislaufregulation unseres Körpers durch die Einnahme bestimmter Medikamente beeinträchtigt sein. Andersherum kann auch die Konzentration von Arzneimitteln im Blut aufgrund körperlicher Anpassungsmechanismen und Kreislaufveränderungen beeinflusst werden. So greifen beispielsweise Diuretika in den Wasserhaushalt ein und bestimmte Psychopharmaka führen zu einer Zunahme der Körpertemperatur. [5]

Es empfiehlt sich daher, die verordnete Medikation vor einer Hitzewelle oder noch besser vorsorglich vor der heißen Jahreszeit mit den behandelnden Ärzten diesbezüglich zu besprechen und – falls nötig – anzupassen.

Wir hoffen, dass Sie mit diesen Tipps gut durch den Sommer kommen. Denken Sie daran: bei Hitze viel trinken und einfach öfter Pausen machen – Sommer ist dann ja doch oft die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war. ?

Quellen:

1. Stabsstelle für Kommunikation und Medien am LMU Klinikum, *Tipps bei großer Hitze, in wir online!* 2022, LMU Klinikum: München.
2. *Summer in the City: Welche gesundheitlichen Gefahren Menschen in der sommerlichen Großstadt drohen.* Medscape, 2022.
3. Deutsche Krebsgesellschaft (DKG). *Onko Internetportal – Urlaub als Krebspatient.* 2022 [01.06.2022-26.07.2022]; Available from: <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/aktuelle-themen/aktuelle-themen-2016/urlaub-als-krebspatient.html>.
4. Deutscher Wetterdienst (DWD). *DWD-Apps.* 26.07.2022]; Available from: https://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html.
5. *Hitze kann die Qualität einer Pharmakotherapie beeinflussen: Darauf sollten Sie achten.* Medscape, 2022.
