

Die Top 10 - Fit trotz Sommerhitze Schwitzen, Schwindel, Sonnenbrand

1. Viel trinken

Wussten Sie, dass dehydriert Autofahren ähnlich gefährlich sein kann, wie sich betrunken an das Steuer zu setzen? Dehydration kann u.a. zu Herz- und Kreislaufproblemen führen. In den heißen Monaten ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr daher besonders wichtig. Bei Hitze sondert der Körper verstärkt Schweiß ab und die Blutgefäße weiten sich, um Wärme besser über die Haut abgeben zu können. Damit dieses natürliche Abkühlungssystem funktioniert, muss genügend Flüssigkeit zur Verfügung stehen, die auf der Haut verdunsten kann. Deshalb sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt getrunken werden. Neben Wasser und Mineralwasser sind hierzu auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte geeignet. Wasserreiche Lebensmittel wie Tomaten, Gurken und Melonen ergänzen die Flüssigkeitszufuhr. Verzichten sollten Sie auf Alkohol, da dieser die Wasserausscheidung fördert.

2. Kühlende und mineralhaltige Lebensmittel

Generell sollten Sie zu leichter Kost mit viel frischem Obst und Gemüse greifen. Die bereits genannten Tomaten, Gurken und Melonen haben eine kühlende Wirkung, ähnlich wie Ananas. Aber auch Blattsalate, Kefir, Joghurt und Quark bieten sich an. Salziges Essen wie gut gewürzte Gemüsesuppen sowie Vollkornprodukte helfen dabei, die durch das Schwitzen verlorenen Mineralien wieder zuzuführen und den Elektrolythaushalt des Körpers wieder auszugleichen. Um den Kreislauf zu entlasten sollten mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt erfolgen. Fettiges bzw. kohlenhydratreiches Essen dagegen belastet den Kreislauf zusätzlich und sollte vermieden werden.

3. Salbei und Kneipp gegen das Schwitzen

Es gibt Hinweise darauf, dass Salbei-Tee die Intensität von Hitzewallungen verringert. Wer sich mit dem Geschmack nicht anfreunden kann, findet in Zitronenverbene oder Pfefferminze möglicherweise lohnende Alternativen. Daneben bringt eine Dusche Linderung, aber Achtung: Bei heißen Temperaturen sollten Sie nicht eiskalt duschen, denn frostiges Abbrausen aktiviert die körpereigene Heizung. Die Poren ziehen sich zusammen und Ihnen wird noch heißer. Duschen Sie an heißen Tagen lauwarm und lassen Sie sich zur Abwechslung einmal an der Luft trocknen – ganz ohne Handtuch. Das verdunstende Wasser hat einen kühlenden Effekt. Für eine



© Shutterstock | Sofiaworld

kleine Erfrischung zwischendurch sorgt das kalte Armbad, auch „kneipp’scher Espresso“ genannt. Dazu erst den linken und dann den rechten Arm ca. 20 Sekunden in das Waschbecken mit richtig kaltem Leitungswasser tauchen. Die Arme dabei leicht bewegen. Beide Arme danach aus dem Wasser nehmen und nur leicht abstreifen.

4. Die richtige Kleidung

Simpel, aber wirksam: Luftdurchlässige, leichte Stoffe unterstützen den Körper in der Regulation seines Wärmehaushaltes. Vor allem Baumwolle und Leinen bieten sich an. Dabei sind helle Farbtöne zu bevorzugen, denn diese reflektieren das Licht besser als dunkle Stoffe.

5. Siesta in kühlen Räumen

Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Italienern und machen Sie eine Siesta. Denn während der heißen Mittagsstunden ist es für den Kreislauf am besten, wenn Sie sich in geschlossenen Räumen aufhalten. Um es hier schön kühl zu halten, lüften Sie möglichst in den kälteren Morgen- bzw. Abendstunden und lassen Sie bei direkter Sonneneinstrahlung die Gardinen bzw. Rolläden geschlossen. Bei starken Temperaturschwankungen – z. B. wenn Sie von drinnen nach draußen gehen – kann es zu leichten Schwindelattacken kommen. Setzen Sie sich dann hin und warten Sie in Ruhe, bis sich Ihr Kreislauf wieder beruhigt hat.

6. Homöopathie bei Kreislaufbeschwerden

Bei Schwindel, Kreislaufschwäche mit Kältegefühl und niedrigem Blutdruck empfehlen erfahrene homöopathisch tätige Ärzte Veratrum album (Weißer Germer) D6 (5) oder ein homöopathisches Komplexmittel, das die vier Einzelmittel Ambra grisea (Grauer Amber), Anamirta cocculus (Kokkelskörner), Conium (Gefleckter Schierling) und Petroleum recificatum (Steinöl) in Potenzen zwischen D3 und D8 kombiniert.

7. Pflanzliche Mittel bei geschwollenen Beinen

Viele Menschen leiden bei großer Hitze an geschwollenen und teilweise schmerzenden Beinen. Das liegt meist daran, dass sich das Blut dort sammelt und einen unangenehmen Druck erzeugt. Die erste und einfachste Selbsthilfemöglichkeit ist es, die Beine hochzulegen. Genügt das nicht, sollte die Blutzirkulation weiter angeregt werden, etwa durch kalte Güsse, kalte Beinwickel oder Pumpgymnastik. Darüber hinaus könnten Präparate mit Weinlaub Linderung verschaffen, bei Neigung zu Krampfadern und Venenschwäche bieten sich hingegen Präparate mit Rosskastanie an.

8. Adäquater Sonnenschutz

Insbesondere bei Babys und kleinen Kindern ist eine Kopfbedeckung in der Sonne obligatorisch. Im Sommer können lange, dünne Ärmel sinnvoll sein, v. a. bei einem Aufenthalt in der Sonne zur Mittagszeit, wenn die UV-Strahlung am höchsten ist. Eine passende Sonnenbrille – beim Kauf auf UV-Schutz achten – schützt die Augen. Die Auswahl einer passenden Sonnencreme lässt sich relativ leicht abschätzen: Die sogenannte Eigenschutzzeit hängt vom Hauttyp ab. Hauttyp I (helle Haut, Sommersprossen, blaue Augen, blonde oder rötliche Haare) bedeutet 10 Minuten Eigenschutzzeit, Hauttyp II (blonde Haare, graue, blaue oder grüne Augen) 15 Minuten, Hauttyp III (dunkelblonde Haare, graue oder braune Augen) 20 Minuten und Hauttyp IV (meist dunkle Haare mit braunen Augen) 30 Minuten. Mit der Formel Lichtschutzfaktor x Eigenschutzzeit = maximale Verweildauer in der Sonne liegt man dann ungefähr richtig. Ein Beispiel: Eine Sonnencreme mit dem Faktor 20 mal 15 Minuten (Hauttyp II) würde 5 Stunden Schutz gewähren. Damit ist aber auch schon die Tagesdosis aufgebraucht. „Nachschmieren“ nützt nämlich nicht mehr viel. Mehr Informationen zu einem pflanzlichen UV-Schutz – mit Goldtüpfelfarn, grünem Tee und Co. – erhalten Sie [hier](#).

9. Schnelle Hilfe bei Sonnenbrand

Wenn doch ein leichter Sonnenbrand auftreten sollte, helfen Joghurt-Umschläge, die etwa 15 bis 20 Minuten auf die betroffenen Stellen aufgelegt werden können. Dazu wird ein nicht-fusselndes Baumwolltuch in Joghurt getränkt. Bei einer Milchallergie oder bei offenen Hautstellen bitte nicht anwenden! Zur Linderung des Sonnenbrandes empfiehlt Dr. Christian Lucae, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Homöopathie und Naturheilverfahren, das homöopathische Mittel Cantharis vesicatoria (z.B. mehrmals täglich 3-5 Globuli D12), wenn es sich um heftige, brennende Schmerzen handelt. Außerdem kommt Apis mellifica (z.B. mehrmals täglich 3-5 Globuli D6 oder D12) in Frage, wenn die Haut geschwollen aussieht, Kühlen deutlich bessert und der Sonnenbrand von Kopfschmerzen mit Durstlosigkeit begleitet wird. Aus der Pflanzenheilkunde hat sich das Auftragen von reinem Aloe vera-Gel bewährt.

10. Sonnenstich und Sonnenallergie

Bei drohendem Sonnenstich (roter, heißer Kopf, pulsierende Kopfschmerzen, leichte Benommenheit) kann Belladonna angezeigt sein. Hierbei können 3-5 Globuli D12 oder D30 in einem kleinen Glas Wasser aufgelöst und nach Umrühren mit einem Plastiklöffel alle 15-30 Minuten 1-2 Teelöffel eingenommen werden, bis eine Besserung eintritt. Bei Hitzschlag helfen zusätzlich kalte Wadenwickel dabei, die Beschwerden zu lindern. Wichtig: auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten und bei ausbleibender Besserung medizinische Hilfe suchen! Zur Prävention einer Sonnenallergie bietet sich die Einnahme eines Vitamin B-Komplexes oder Astaxanthin an, zur Behandlung Cardiospermum halicacabum D6 oder Cardiospermum-Salbe gebessert werden.

Literatur

- 1) Wing J, Dehydrated drivers make the same number of mistakes as drink drivers. Loughborough University, 20.04.2015.
- 2) Hesecker H, Weiß M. Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit. Forum Trinkwasser, Zugriff am 30.06.2015.
- 3) Stasiule L, Capkauskiene S, Vizbaraite D, Stasiulis A. Deep mineral water accelerates recovery after dehydrating aerobic exercise: a randomized, double-blind, placebo-controlled crossover study. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014 Jun 26;11:34. doi: 10.1186/1550-2783-11-34. eCollection 2014.
- 4) Bommer S, Klein P, Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. *Adv Ther.* 2011 Jun;28(6):490-500. doi: 10.1007/s12325-011-0027-z. Epub 2011 May 16.
- 5) Wiesenauer M, Berger R. *aporello Homöopathie*, S. 24. Narayana Verlag 2013.
- 6) Elies M, Kerckhoff A. Bewährte Kombinationsmittel Teil 1: Homöopathische Komplexmittel. In: *Natur und Medizin* 3/2008, S. 12f.
- 7) Schaefer E, Peil H, Ambrosetti L, Petrini O. Oedema protective properties of the red vine leaf extract AS 195 (*Folia vitis viniferae*) in the treatment of chronic venous insufficiency. A 6-week observational clinical trial. *Arzneimittelforschung.* 2003;53(4):243-6.
- 8) Diehm C, Trampisch HJ, Lange S, Schmidt C. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. *Lancet.* 1996 Feb 3;347(8997):292-4.
- 9) Lucae C. Homöopathie und Naturheilkunde auf Reisen. In: *Natur und Medizin* 3/2015, S. 4f.
- 10) Hacke D. Sonnenbrand? Nein, Danke! *carstens-stiftung.de*, 01.08.2012
- 11) Puvabanditsin P, Vongtongsri R. Efficacy of aloe vera cream in prevention and treatment of sunburn and suntan. *J Med Assoc Thai.* 2005 Sep;88 Suppl 4:S173-6.
- 12) Silva MA, Trevisan G, Hoffmeister C, Rossato MF, Boligon AA, Walker CI, Klafke JZ, Oliveira SM, Silva CR, Athayde ML, Ferreira J. Anti-inflammatory and antioxidant effects of *Aloe saponaria* Haw in a model of UVB-induced paw sunburn in rats. *J Photochem Photobiol B.* 2014 Apr 5;133:47-54. doi: 10.1016/j.jphotobiol.2014.02.019. Epub 2014 Mar 12.
- 13) Kerckhoff A, Schimpf D. *Wickel, Auflagen und Kompressen*, S. 152f. KVC Verlag 2012.