

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 2 . 7 . 2 0 1 8



Gesund und fit im Urlaub

Sommer, Sonne, Urlaubszeit - nicht selten erwischt es uns ausgerechnet in den schönsten Tagen des Jahres: Der Kreislauf macht uns zu schaffen, uns quälen Magen-Darm-Probleme oder sogar grippale Infekte. Statt Spaziergang am Strand oder im Wald müssen wir das Hotelbett hüten. Mit den richtigen Tipps lässt sich das vermeiden.

Zu den häufigsten Beschwerden im Sommer zählen Herz- und Kreislaufprobleme. Je älter wir werden, umso schwerer fällt es unserem Körper, Temperaturschwankungen auszugleichen. Das Gefäßsystem kann nicht mehr so schnell reagieren. Besonders betroffen sind Menschen mit Bluthochdruck, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen. Durch die Hitze im Sommer werden die Gefäße weitgestellt. So versucht unser Körper, Wärme abzugeben. Durch das Weitstellen sinkt der Blutdruck ab. Wird dieser Effekt noch durch Medikamente verstärkt, kann es schnell zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen. Durch den zu niedrigen Blutdruck wird uns schwindelig und das Risiko für Stürze steigt. Deshalb sollten Bluthochdruck-Patienten ihre Werte an heißen Tagen im Blick behalten und regelmäßig selbst messen. Sinkt der Blutdruck zu stark ab, sollte die Dosierung der Medikamente gemeinsam mit dem Arzt angepasst werden. Auch geschwollene Beine sind eine weitere Nebenwirkung der Hitze. Meist steckt dann eine Venenschwäche dahinter. Die Ursache liegt darin, dass schwache Venen sich mit der Hitze noch mehr erweitern. Das Blut wird schlechter durch den Körper gepumpt und sackt nach unten in Beine und Füße. Aus den Gefäßen wird Wasser ins Gewebe gedrückt und lässt die Beine anschwellen. Man erkennt das mit einem einfachen Test: Dazu mit dem Daumen ins Gewebe drücken. Bleibt eine Delle zurück, handelt es sich um Wassereinlagerungen. Kompressionsstrümpfe stützen Venen und Gewebe und können starkes Anschwellen verhindern. Auch die Füße immer mal hochzulegen, kann die Venen entlasten und Schwellungen der Beine entgegenwirken. Ansonsten gilt: Bewegung ist das beste Venen-Training.

Gefährlicher Hitzschlag oder harmloser Sonnenstich?

So lassen sich Hitzschlag und Sonnenstich voneinander unterscheiden:

Ein **Hitzschlag** ist ein absoluter Notfall. Schuld daran ist meist ein Flüssigkeits- und auch Salzmangel. Der gesamte Körper ist überhitzt, nicht selten auf bis zu 40 Grad. Dieser Zustand ist lebensbedrohlich. Die Patienten sind nicht mehr ansprechbar, sie werden bewusstlos und fallen schließlich in einen Schock. Häufige Symptome sind zunächst ein hochroter Kopf, dann Blässe, Frieren und starke Übelkeit mit Erbrechen. Spätestens bei eintretender Bewusstlosigkeit sollte man schnell über den Notruf Hilfe holen.

Ein **Sonnenstich** ist zwar unangenehm, aber oft eher harmlos. Hierbei sind nur der Kopf und die Hirnhäute erhitzt, meist nachdem wir zu lange ungeschützt in der Sonne gesessen haben. Auch ein Sonnenstich äußert sich mit Übelkeit und Unwohlsein oder Kopfschmerzen. Dann sollte man sich so schnell wie möglich ein kühles, schattiges Plätzchen suchen und sich mit dem Kopf leicht erhöht hinlegen. Nach einer Zeit mit Ruhe und ausreichend Flüssigkeit zu trinken gibt sich der Sonnenstich meist von allein wieder.

Checkliste Reiseapotheke

Um auch im Urlaub auf den Ernstfall vorbereitet zu sein, sollte man eine kleine Reiseapotheke packen. Das sollten Sie dabei haben:

- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen
- Schmerzmittel
- Fiebermittel
- Mittel gegen Reiseübelkeit und Erbrechen
- Kohletabletten gegen Magen-Darm-Infekte
- Sonnenschutzmittel
- Antimücken- und Antizeckenschutzspray
- Zeckenzange oder -karte
- Verbandsmaterial (Schere, sterile Kompressen, Mullbinden, Pflaster, Einmalhandschuhe)
- Blasenpflaster
- Wunddesinfektionsmittel

Unser Tipp: Eine Reiseapotheke kann man in vielen Apotheken schon fertig gepackt kaufen. Es lohnt sich, danach zu fragen.

Schmerzfrei und aktiv im Urlaub

Viele wollen auch im Urlaub aktiv sein und zum Beispiel wandern. Doch Knie- oder Hüftbeschwerden können schon kurze Strecken zur Herausforderung ma-

chen. Im Gespräch verrät uns Dr. Michael Maiwald, Leiter am Institut für Therapeutische Medizin am Sana-Klinikum Borna, seine besten Wander-Tricks:

Was macht das Wandern und die Bewegung im Wald für Sie so besonders? Im Wald haben wir ein tolles sogenanntes propriozeptives Training. Das bedeutet, dass durch die verschiedenen unebenen und harten oder weichen Untergründe das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven ganz besonders stimuliert wird. Außerdem wird man durch die vielen schönen Eindrücke im Wald von der anstrengenden Bewegung abgelenkt.

Was kann man beim Thema Wanderschuhe so alles falsch machen?

Ich wage zu behaupten, dass die meisten zu kleine Schuhe kaufen. Wer beim Laufen nach außen wegnickt, sollte darauf achten, dass die Sohlen nicht zu schmal sind. Je nachdem, ob wir eher flache Strecken oder anspruchsvolle Touren planen, sollte man halbhohle oder höhere Schuhe, die den Knöchel fest umschließen, benutzen. Sie stabilisieren das Sprunggelenk und nehmen uns beim Laufen Muskelarbeit ab. Eine gute Beratung im Schuhladen ist sinnvoll, viele Fachgeschäfte bieten auch eine Laufbandanalyse an.

Was kann helfen, wenn man zum Beispiel Arthrose und beim Wandern Schmerzen in Knien oder Hüfte hat?

Man sollte es mit den Aktivitäten im Urlaub nicht übertreiben. Wer sonst das ganze Jahr auf dem Sofa sitzt und sich eher weniger bewegt, sollte sich langsam an größere Strecken ran tasten. Lieber mehrere kurze Strecken planen, bei denen man auch den Rückweg zum Hotel ohne größere Schmerzen schafft. Helfen können Nordic-Walking-Stöcke, wenn man sie richtig einsetzt. Sie sollten in der Höhe so eingestellt sein, dass der Winkel des Ellenbogen über 90 Grad beträgt. Man sollte die Stöcke mit Armspannung kraftvoll einsetzen. Das Gewicht, das über die Stöcke auf den Boden transportiert wird, nimmt Gewicht von unseren Gelenken und schützt sie dadurch. Auch Knie-Orthesen können helfen, sie unterstützen die Muskulatur und können Schmerzen vorbeugen. Und man sollte langsam wandern und eher ebene Strecken wählen. Je schneller wir laufen, umso höher ist die Gewichtskraft auf die Gelenke und das führt bei Arthrose wieder zu Schmerzen.

Sind eigentlich auch Muskelkater und Krämpfe nach der Wanderung erlaubt?

Ja, klar. Ein bisschen Muskelkater am nächsten Tag ist überhaupt kein Problem, sondern eher ein gutes Zeichen dafür, dass wir uns viel bewegt haben. Auch leichte Sehnenschmerzen sind erlaubt. Die Schmerzen sollten natürlich nicht über mehrere Tage anhalten. Krämpfen beugt man am besten vor, indem man sich schon im Vorfeld mit ausreichend Magnesium über die Nahrung versorgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300-400 Milligramm pro Tag.

Besonders viel Magnesium steckt in Mineralwasser, aber auch in Vollkornprodukten, Haferflocken oder Kürbiskernen. Magnesium-Tabletten als Nahrungsergänzungsmittel sind im Akutfall nicht geeignet, da sie nicht so schnell wirken. Auch kurze Dehnungsübungen in den Wanderpausen können Krämpfen wirksam vorbeugen. Und ganz wichtig: immer ausreichend trinken!

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

unsere nächste Sendung am 19.07.201

„Hauptsache Gesund“ – extra: Thema Garten