

Alkoholkonsum bei Sommerhitze: Risiko für Hitzeerschöpfung und Dehydrierung

„Alkoholkonsum bei Sommerhitze: Erfahren Sie, warum der Konsum von Alkohol bei heißem Wetter ein unterschätztes Risiko darstellt. Lesen Sie Tipps von Prof. Dr. med. Henning T. Baberg über verantwortungsvolles Feiern und erfahren Sie mehr über die Risiken von Dehydrierung und Hitzschlag. Ein Artikel des Helios Klinikums Berlin-Buch.“



Alkoholkonsum bei Sommerhitze: ein unterschätztes Risiko

Fußball-Deutschland steht Kopf und feiert ausgelassen die Siege ihrer Mannschaften. Mit dem Erfolg der deutschen Mannschaft und den gleichzeitig steigenden Temperaturen appelliert Prof. Dr. med. Henning T. Baberg, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Kardiologie und Nephrologie im Helios Klinikum Berlin-Buch, an Fans und Feiernde, sich der Risiken von Alkoholkonsum bei heißem Wetter bewusst zu sein. Der Experte gibt zudem Tipps

für ein verantwortungsvolles Feiern.

Egal ob beim Public Viewing auf der Fanmeile oder beim gemütlichen Schauen im heimischen Garten. Wenn es heiß ist, scheidet der Körper durch das Schwitzen Flüssigkeit über die Haut aus. Um eine Überhitzung zu vermeiden, empfiehlt Prof. Dr. med. Henning T. Baberg nicht nur das Aufsuchen von schattigen Plätzen, sondern vor allem das Trinken von ausreichend Wasser, um die verlorene Flüssigkeit auszugleichen, um die Gefahr für eine Dehydrierung zu minimieren. Seinen Durst mit alkoholischen Getränke zu löschen, ist dabei der exakt falsche Ansatz wie Prof. Baberg erklärt: „Schwitzen ist der natürlichste Mechanismus unseres Körpers zur Temperaturregulation. Durch das Trinken von Alkohol fördern wir jedoch die Flüssigkeitsausscheidung, zum Beispiel über den Urin und entziehen dem Körper somit Wasser und Mineralstoffe. Der Körper wird dehydriert und kann nicht mehr ausreichend Schweiß produzieren, um sich vor einer Überhitzung zu schützen. Es droht folglich eine Dehydrierung oder sogar ein Hitzschlag.“ Bei einem Hitzschlag klagen Betroffene über Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, niedriger Blutdruck oder einen schnellen Herzschlag (Tachykardie).

Jedoch können neben Dehydrierung und Hitzschlag weitere Folgen drohen, warnt der Kardiologe: „Die Dehydrierung, die alkoholisierte Personen oftmals zu spät oder gar nicht merken, führt zu einer Weitung der Gefäße und somit zu einem Sinken des Blutdrucks. Dieser Zustand kann nicht nur in Kreislaufproblemen und Bewusstlosigkeit, sondern im Ernstfall in einem Kreislaufkollaps resultieren.“ In diesem Fall sind umgehend Erste-Hilfe-Maßnahmen einzuleiten. Neben dem Absetzen des Notrufes und die Betreuung der Person bis zum Eintreffen der Notfallkräfte, empfiehlt es sich, die betroffene Person mit feuchten Tüchern im Bereich des Nackens und Gesichts zu kühlen. Es sollte jedoch kein Eis direkt auf den Körper gegeben werden.

Damit das sommerliche Fußball-Event ohne gesundheitliche Folgen verläuft, appelliert Prof. Baberg zu einem verantwortungsvollen Alkoholkonsum und empfiehlt vier einfache Tipps zu berücksichtigen:

1. Hydration: Sollten Sie trotz heißer Temperaturen alkoholische Getränke konsumieren, ist es wichtig, dass Sie immer wieder Wasser trinken, um Ihren Körper vor Dehydrierung zu schützen.
2. Maßhalten: Begrenzen Sie den Alkoholkonsum und genießen Sie bewusst. Alkoholische Getränke sind keine Durstlöscher.
3. Schattige Plätze aufsuchen: Vermeiden Sie lange Aufenthalte in direkter Sonneneinstrahlung und verschaffen Sie somit Ihrem Körper Abkühlung.
4. Erste Hilfe kennen: Informieren Sie sich über die Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Dehydrierung und Hitzschlag.

Das Helios Klinikum Berlin-Buch ist ein modernes Krankenhaus der Maximalversorgung mit über 1.000 Betten in mehr als 60 Kliniken, Instituten und spezialisierten Zentren sowie einem Notfallzentrum mit Hubschrauberlandeplatz. Jährlich werden hier mehr als 55.000 stationäre und über 144.000 ambulante Patienten mit hohem medizinischem und pflegerischem Standard in Diagnostik und Therapie fachübergreifend behandelt, insbesondere in interdisziplinären Zentren wie z.B. im Brustzentrum, Darmzentrum, Hauttumorzentrum, Perinatalzentrum, der Stroke Unit und in der Chest Pain Unit. Die Klinik ist von der Deutschen Diabetes Gesellschaft als „Klinik für Diabetiker geeignet DDG“ zertifiziert. Zudem ist die Gefäßmedizin in Berlin-Buch dreifach durch die Fachgesellschaften der DGG (Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin), der DGA (deutsche Gesellschaft für Angiologie) und der DEGIR (deutsche Gesellschaft für interventionelle Radiologie) als Gefäßzentrum zertifiziert.

Gelegen mitten in Berlin-Brandenburg, im grünen Nordosten Berlins in Pankow und in unmittelbarer Nähe zum Barnim, ist das Klinikum mit der S-Bahn (S 2) und Buslinie 893 oder per Auto

(ca. 20 km vom Brandenburger Tor entfernt) direkt zu erreichen.

Helios ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit 127.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Gruppe in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika. Rund 26 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2023 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von mehr als 12 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über mehr als 80 Kliniken, rund 230 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 600 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 27 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,5 Millionen Menschen behandelt, davon mehr als 4 Millionen ambulant. Helios setzt seit seiner Gründung auf messbare hohe medizinische Qualität sowie Transparenz der Daten und ist bei 88 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios rund 78.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2023 einen Umsatz von rund 7,3 Milliarden Euro. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 58 Kliniken, davon acht in Lateinamerika, über 100 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 20 Millionen Patient:innen behandelt, davon mehr als 19 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt 49.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2023 einen Umsatz von rund 4,8 Milliarden Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt: Christina McMullin, Senior PR & Marketing Managerin, Telefon: (030) 9401-15537, E-Mail: Presse.buch@helios-gesundheit.de

Quelle: Helios Klinikum Berlin-Buch

Tabelle: Keine Informationen für eine Tabelle vorhanden.

Quelle: **Helios Gesundheit / ots**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de