

Gesundheit im Forst Teil 3: Arbeiten bei Hitze

In diesem Tipp vom Profi erfahren Sie warum Hitze für uns so anstrengend ist, was mit unserem Körper passiert und welche Maßnahmen Ihnen Abhilfe schaffen - speziell bei Arbeiten im Freien.

↓ Wieso ist Hitze so anstrengend für uns?

Normal ist eine Körperkern-Temperatur von 37° Celcius. Bei zu viel Hitze beginnt diese zu steigen. Die Folge ist die Wärmeregulation über die Haut, unsere körpereigene Klimaanlage - das Schwitzen. Der Schweiß verschafft unserem Körper durch die Verdunstungskälte Abkühlung. So werden Fieberwerte vermieden.

Das bedeutet einerseits, dass unser Körper mehr Flüssigkeit als sonst verbraucht. Bis zu fünf Liter verliert der Körper dadurch. Das zeigt, wie wichtig es ist viel zu trinken. Andererseits sinkt unsere Leistungsfähigkeit auf anderen Gebieten, da unser Körper wegen der Kühlung bereits auf Hochtouren läuft.

In Kombination aus hoher Luftfeuchtigkeit und hohen Lufttemperaturen funktioniert die körpereigene Wärmeregulation nicht mehr so gut. Der Schweiß kann bei hoher Luftfeuchtigkeit nicht mehr optimal verdunsten und somit den Körper nicht mehr genügend über die Verdunstungskälte kühlen. Deshalb kommt uns trockene Wärme angenehmer vor.

Die Hitze hat auch für den Blutdruck Folgen: Die Blutgefäße erweitern sich, um die Wärme schneller nach außen zu transportieren, der Blutdruck sinkt. Das wiederum erhöht die Pumpleistung vom Herz und kann Kreislaufbeschwerden oder einen Hitzschlag hervorrufen.

↓ Was hilft uns bei Hitze?

Heiße Getränke bewirken, dass die Körperkern-temperatur steigt und der Körper noch mehr schwitzt. Somit muss er eine noch höhere Leistung erbringen um die durchschnittliche Temperatur zu halten. Genauso wenig helfen eiskalte Getränke bei Hitze. Hierdurch verengen sich die Blutgefäße und das Blut bleibt vermehrt im Körperinneren - der Körper heizt sich von innen auf.

Am besten ist es lauwarmer Getränke zu sich zu nehmen, da hier der Körper am wenigsten zusätzlich arbeiten muss. Da das wenig erfrischend klingt, eignen sich zum Beispiel Zitronenscheiben im Wasser, um das lauwarmer Wasser schmackhaft und erfrischend zu machen.



Gesundheit im Forst Teil 3: Arbeiten bei Hitze

Durch kaltes Duschen ziehen sich, wie bei den kalten Getränken, die Blutgefäße zusammen, um die Wärme im Körperinneren zu halten. Das bedeutet, dass danach die Durchblutung erhöht ist. Wir werden rot und schwitzen. Also gilt auch hier, lieber lauwarm Duschen, oder ein absteigendes Bad.

Ein absteigendes Bad nimmt man indem man lauwarmes Wasser in die Badewanne fließen lässt. So, dass einem weder warm noch kalt ist. Dann lässt man nach und nach kaltes Wasser hinzufließen, bis es Ihnen anfängt kühl zu werden. Sobald einem kalt wird, Wanne verlassen. Durch diese sanfte Weise wird dem Körper langsam die Wärme entzogen und er wird nicht noch zusätzlich belastet.

↓ Tipps wie Sie bei hohen Temperaturen noch leistungsfähig bleiben können:

- Lassen sich schwere körperliche Arbeiten nicht vermeiden, verlegen Sie diese wenn möglich auf die frühen Morgenstunden und späten Abendstunden
- Armgüsse, kühlende nasse Tücher und Umschläge an Armen und Beinen, kühles Wasser über die Handgelenke fließen lassen
- Besonders geeignete Getränke: Wasser, Kräuter- und Früchtetee sowie Fruchtsaft-Schorle, sie sind besonders geeignet da sie uns wieder die durch das Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyte und Mineralstoffe geben
- Leichtverdauliches Obst und Gemüse, Bananen sind gut geeignet um den Mineralstoffhaushalt schnell wieder auszugleichen, um die verloren gegangenen Elektrolyte zu ersetzen eignen sich salzige Suppen und Salzstangen oder einfach mal eine halbe Portion essen - so wird der Körper weniger belastet
- Der Kopf sollte vor langer Sonneneinstrahlung geschützt werden - außer dem Helm also auch noch ein Cap einpacken, so vermeiden Sie einen Sonnenstich
- Funktionsbekleidung trocknet schnell, wogen sich Baumwolle vollsaugt und nass bleibt
- Außerdem kann der Körper die Hitze besser wegstecken wenn man das Jahr über Sport macht, auch durch regelmäßige Saunabesuche reagiert der Körper im Sommer weniger hitzeempfindlich

