



Medieninformation – Ried, 3. August 2022

So lässt sich Sommerhitze am besten verdauen

Heiße Tage können sich buchstäblich auf den Magen schlagen: Mit den hohen Temperaturen steigt auch die Zahl der Infektionen im Verdauungstrakt. Warum das so ist und wie man sich gegen sommerliche Magen-Darm-Beschwerden wappnet, erklärt Prim. Dr. Ernst Rechberger, Leiter der Inneren Medizin I im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried.

Sommer, Sonne, Urlaubszeit – da kommen Magen-Darm- Probleme höchst ungelegen. Tatsache ist aber, dass gerade in Hitzeperioden mehr Menschen an solchen Infektionen erkranken als in kühleren Zeiten. „Hitze hat zwar keine unmittelbaren Auswirkungen auf die Verdauungsorgane, aber die meisten Infektionserreger vermehren sich bei hohen Temperaturen deutlich schneller, und Lebensmittel verderben rascher“, erklärt Prim. Rechberger.

Durchfall, Erbrechen und Bauchkrämpfe können zwar die Sommerlaune nachhaltig vermiesen, sie sind aber meist eher harmlos und enden dann nach einiger Zeit von selbst. „Das Wichtigste ist, ausreichend zu trinken, am besten Tee oder Suppen, um eine Dehydrierung zu verhindern“, sagt der Rieder Internist und Gastroenterologe. Diese Gefahr ist im Sommer höher, weil der Körper in der Hitze durch Schwitzen zusätzlich Flüssigkeit verliert.

„WHO-Drink“ ist leicht selbst gemixt

Sehr sinnvoll sei auch ein elektrolythaltiges Getränk wie die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlene Trinklösung, die man leicht selbst zubereiten kann (siehe Rezept-Info).

Es gibt aber auch Erreger wie z. B. Salmonellen, mit denen der Organismus nicht so leicht fertig wird. „Wenn Durchfall oder Erbrechen nicht aufhören, sodass man mit dem Trinken nicht mehr nachkommt, oder wenn Fieber auftritt, muss man auf jeden Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen“, betont der Primararzt.

Temperaturen über 30 Grad bedeuten für den Körper insgesamt Stress, was Auswirkungen auf die Immunabwehr haben kann. Das gilt für gesunde Menschen und erst recht für jene, die an chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn leiden. „Studien zeigen, dass Hitze bei diesen Patient*innen eine Verschlechterung der Symptome auslösen kann“, so Ernst Rechberger.

Hygiene bei Hitze besonders wichtig

Die höheren Temperaturen in südlichen Urlaubsländern sind auch die Ursache dafür, dass man sich dort leichter eine Magen-Darm-Infektion „einfängt“, wie viele Reisende aus eigener

Erfahrung wissen. Der Rieder Internist warnt davor, in diesen Regionen Wasser aus der Leitung zu trinken oder den Sommerdrink mit Eiswürfeln zu kühlen. Lebensmittel sollten unbedingt gekocht oder gebraten sein, Obst und Gemüse am besten geschält – aber nicht abgespült, weil sie durch Wasser erst recht kontaminiert werden könnten. Und vor dem Essen sei Händewaschen mit Seife sowieso immer eine gute Idee.

Was sollte man vorbeugend in die Reiseapotheke packen? Prim. Rechberger rät allenfalls zu sogenannten „Magenschonern“, weil im Urlaub beim Essen gern einmal etwas über die Stränge geschlagen wird und es dadurch eher zu Refluxbeschwerden und Sodbrennen kommen kann. Auch Zutaten für die erwähnte WHO-Trinklösung machen im Reisegepäck Sinn. Die Mitnahme von Antibiotika sieht er dagegen skeptisch: Da sollte man lieber im Urlaubsland zum Arzt gehen.

Auch dem Darm Erholung gönnen

Um verdauungsmäßig gut durch heiße Zeiten zu kommen, empfiehlt der Facharzt grundsätzlich auch noch, auf leichtere Gerichte zu setzen und schwere, fetthaltige Speisen zu vermeiden: Sie würden den durch die Hitze ohnehin stärker beanspruchten Organismus zusätzlich belasten.

Info-Element:

WHO-Trinklösung

- 4 Teelöffel Zucker
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Kochsalz
- 1 Tasse Orangensaft
- 1 Liter Mineralwasser

Die Zutaten werden vermischt und gut umgerührt.



Foto: Prim. Dr. Ernst Rechberger, Leiter der Abteilung Innere Medizin I.
© KH BHS Ried/ Foto Hirschrodt e.U.

Ansprechpartner für Medienanfragen:

Josef Haslinger

Pressesprecher Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

T: 0676/7316169

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

Das Schwerpunktspital des Innviertels umfasst 18 medizinische Abteilungen und Institute. Fachliche Schwerpunkte werden in den Bereichen Onkologie, Neurologie, Orthopädie und Gefäßmedizin gesetzt. Rund 1.600 Mitarbeitende kümmern sich ganzheitlich um die gesundheitlichen Bedürfnisse von jährlich mehr als 122.000 stationären und ambulanten Patient*innen.

www.bhs-ried.at

Ordensklinikum Innviertel

Unter dem gemeinsamen Dach der Ordensklinikum Innviertel Holding GmbH bündeln das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried und das Krankenhaus St. Josef Braunau Kompetenz und Ressourcen für eine qualitätsvolle, wohnortnahe Gesundheitsversorgung der gesamten Region. Das Ordensklinikum Innviertel ist im Eigentum der Franziskanerinnen von Vöcklabruck und der Vinzenz Gruppe.