

Nierensteine nach der Hitze?

Kurz nach den Eisheiligen Hitzerekorde: Das hochsommerliche Wetter zum Mai-Ende ließ auch die Kassen der Freibäder heißlaufen. Und Mediziner befürchten bereits „Spätfolgen“ dieses Vorsommers.

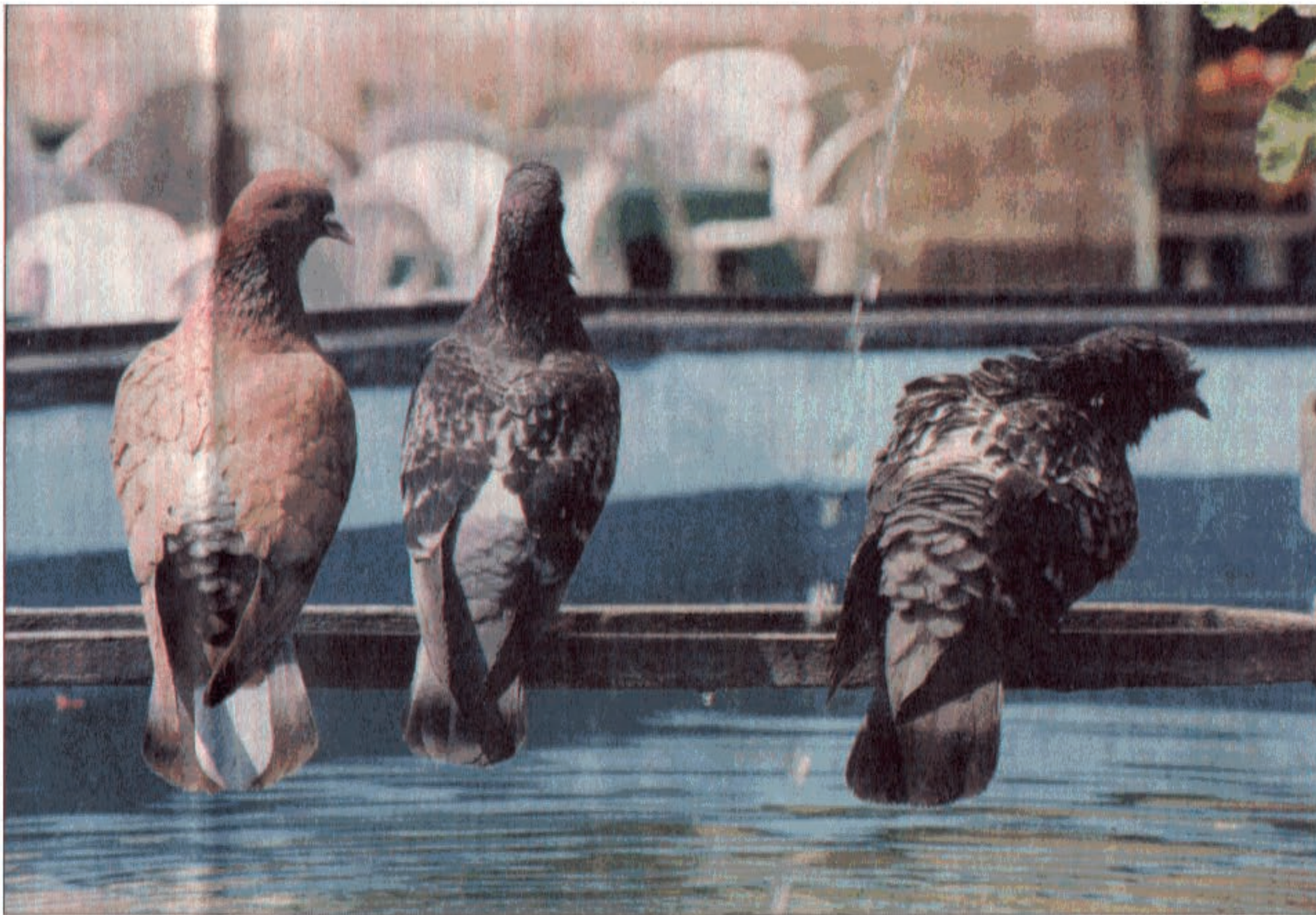
VON WOLFGANG FISCHER

SCHWÄBISCH GMÜND ■ Im Schießtal-Freibad kletterten die Zahlen der Badegäste rasant: passierten am Freitag noch 2804 Leute den Eingang, so waren es am Samstag bereits 4067. Am Sonntag kamen 4741 Besucher. Und die Verantwortlichen sind sich sicher, daß diese Zahl ohne Urlaubszeit noch größer gewesen wäre.

Mehr als zwei Liter

Vorläufig dominieren die erfreulichen Aspekte des sonnigen Wetters, in der Stauferklinik sind noch keine „Hitzefälle“ zu verzeichnen. Aber Oberarzt Georg Arbter befürchtet, daß die Folgen dieser Hitzewelle später in der Klinik landen.

Denn schon zu „normalen“ Zeiten gelte die Faustregel, daß ein gesunder



Dieser Tage ein gefragter Platz: Nah am Wasser.

(Foto: Tom)

Mensch zwei Liter Flüssigkeit täglich trinken soll. Bei Hitzephasen wie derzeit müsse er zusätzlich den durchs Schwitzen entstandenen Flüssigkeitsverlust ersetzen, so daß man gut einen halben bis einen Liter mehr in sich hineingießen sollte.

Der Körper zeige Flüssigkeitsmangel auch an, durch Durstgefühl ebenso wie durch eine trockene Zunge oder einge-

dickten Urin. Bei älteren Menschen aber fehlten häufig diese Warnsignale, so Arbter. Und wenn der Flüssigkeitspegel im Körper zu gering ist, könne das zu Nierenbeeinträchtigungen oder mit Verzögerung zu Nierensteinen führen – späte Folgen heißer Tage.

Allerdings darf nicht jeder seinen Flüssigkeitskonsum beliebig steigern: Menschen mit Erkrankungen wie bei-

spielsweise einer Herzschwäche rät Arbter, vorher mit dem Hausarzt zu sprechen. Ansonsten aber darf's gern ein bißchen mehr sein, allerdings das Richtige: Der Mediziner empfiehlt Mineralwasser, Tee oder Suppen.

Und wem das alles nicht recht schmeckt, der kann auf die zweite Wochenhälfte hoffen. Da soll es kühler werden, aber nicht kalt.



Schweißtreibende Zeiten.