

Pressemitteilung

Starnberg, 03.07.2026

„Viel trinken? Nicht für jeden“

Notärztin Dr. Guylène Keyl über das, was Hitze im Körper anrichtet – und worauf es beim Schutz wirklich ankommt

Landkreis | Kaum ist die historische Hitzewelle abgeklungen, kündigt der Deutsche Wetterdienst die nächste an: Für die kommenden Tage werden erneut Temperaturen um und über 30 Grad erwartet. Ein guter Moment für ein Gespräch mit Dr. med. Guylène Keyl, Ärztliche Leiterin Notfallmanagement an den Starnberger Kliniken.

Frau Dr. Keyl, ein heißer Sommertag – für die einen Urlaubsgefühl, für die Medizin ein Reizwort. Warum?

Weil der schöne Schein trügt. Einen einzelnen heißen Tag steckt der Körper meist locker weg. Gefährlich wird die Dauer. Wenn die Hitze tagelang anhält und auch nachts nicht abkühlt, fehlt dem Körper die Pause – er läuft im Dauerbetrieb.

Was macht dieser Dauerbetrieb mit dem Körper?

Er will seine 37 Grad halten, koste es, was es wolle. Dazu hat er zwei Tricks: Er weitet die Blutgefäße, damit Wärme über die Haut entweicht, und er schwitzt. Denn verdunstender Schweiß kühlt. Klingt elegant – ist aber Schwerstarbeit fürs Herz. Bei wem es schwach ist oder wer zu wenig getrunken hat, bei dem kippt das System irgendwann. Dann wird aus Wärmeregulation ein Notfall.

Und das merkt man rechtzeitig?

Meist leider erst leise. Kopfschmerzen, Übelkeit, dieses flaue „Mir ist komisch“. Nichts Dramatisches – und genau das ist die Tücke, man wischt es weg. Dabei ist es die Ansage des Körpers: Ich bin am Limit. Er schreit nicht, er flüstert. Wer das Flüstern hört, kann den Kollaps verhindern.

**Starnberger
Kliniken GmbH**

Oßwaldstraße 1
82319 Starnberg
T +49 8151 18-0
F +49 8151 18-2222
www.starnberger-kliniken.de

Vorsitzender der Geschäftsführung
Dr. Thomas Weiler

Pressekontakt
Christian Andrae
Pressereferent
Unternehmenskommunikation
T +49 8151 18-1404
christian.andrae@starnberger-kliniken.de

Gesellschaft
Starnberger Kliniken GmbH
Amtsgericht München
HR-B 235409



Wie?

Hinsetzen, Beine hoch, in den Schatten, in Ruhe trinken. Klingt nach Großmutter's Rat – und genau deshalb wird er unterschätzt.

Apropos trinken: Die Regel kennt jeder – bei Hitze viel.

Und die ist gefährlich verkürzt. Trinken ist der wichtigste Hebel. Aber „viel“ stimmt nicht für jeden. Ein gesundes Herz, gesunde Nieren – dann gern zwei bis drei Liter über den Tag. Bei Herzschwäche oder Nierenproblemen ist es umgekehrt: Da kann zu viel Flüssigkeit das geschwächte Herz überfordern und richtig schaden. Für diese Menschen heißt es Maßhalten, nicht Nachschenken.

Woher weiß ich, was für mich gilt?

Nicht raten – fragen. Wer ein Herz- oder Nierenleiden hat, klärt die persönliche Trinkmenge mit der Hausärztin oder dem Hausarzt. Und ein Punkt, den fast alle übersehen: Wer stark schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Salze. Kippt man dann literweise pures Wasser nach, verdünnt man den Körper geradezu. Eine Brühe oder ein natriumreiches Mineralwasser fängt das auf.

Und was ist mit Medikamenten?

Das ist mein Sorgenkind. Hitze verändert die Wirkung vieler Medikamente. Blutdrucksenker etwa: Die Wärme weitet die Gefäße ohnehin, der Druck sinkt von selbst – kommt die Tablette dazu, fällt er womöglich zu tief. Schwindel, Sturzgefahr, im schlimmsten Fall Ohnmacht. Entwässernde Mittel treiben den Flüssigkeitsverlust zusätzlich. Und selbst ein scheinbar harmloses Ibuprofen kann bei Hitze die Nieren in Bedrängnis bringen.

Im Sommer also weglassen?

Bloß nicht – das ist die eiserne Regel: niemals eigenmächtig die Dosis ändern. Sondern bei der Hausärztin oder dem Hausarzt nachfragen, ob für die heißen Wochen etwas



anzupassen ist. Für uns ist das Routine, man muss es nur ansprechen. Und die Tabletten selbst gehören kühl gelagert, nicht auf die sonnige Fensterbank.

Und die Hitze selbst – wie hält man sie aus der Wohnung?

Mit Timing. Nachts und früh morgens lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen – tagsüber dann Fenster zu und abdunkeln. Viele machen es genau verkehrt und reißen mittags bei 35 Grad alles auf. Damit holt man sich den Backofen ins Haus.

Hilft ein Ventilator?

Bis zu einem Punkt. Jenseits von rund 35 Grad bläst er nur noch heiße Luft über den Körper und belastet mehr, als er kühlt.

Und die Klimaanlage? Die gilt als Stromfresser.

Zu Unrecht, jedenfalls die mobile. Ja, sie braucht Strom. Aber für einen alten, herzkranken Menschen kann ein einziger kühler Raum den Unterschied machen – im Zweifel den Unterschied zwischen Klinik und Zuhause. Diese Rechnung sollte man ehrlich aufmachen: Eine durchwachte, überhitzte Nacht wiegt schwerer als ein paar Kilowattstunden.

Sie nennen immer wieder die Älteren. Sind sie die Hauptgefährdeten?

Ganz vorn, ja. Im Alter lässt das Durstgefühl nach – man merkt schlicht nicht, dass man trinken müsste. Gleichzeitig schwitzt der Körper später und weniger, dazu Vorerkrankungen und Medikamente. Eine tückische Mischung. Aber es trifft nicht nur die Hochbetagten, sondern auch eigentlich gesunde Menschen mittleren Alters – nach Sport oder schwerer Arbeit in der prallen Hitze. Dafür ist der Körper schlicht nicht gebaut.

Ihr wichtigster Satz zum Schluss?

Schauen Sie aufeinander. Die wirksamste Maßnahme ist die einfachste: bei der alleinlebenden Nachbarin oder den Großeltern kurz anrufen – haben sie getrunken, ist es kühl genug? Und eine Bitte an die Jüngeren, gerade die Männer: nicht erhitzt und



schon gar nicht nach ein paar Bier in den kalten See. Die traurige Bilanz der vergangenen Wochen mit zahlreichen Badetoten, fast ausnahmslos Jungen und Männer, spricht eine deutliche Sprache.

Foto: Dr. med. Guylène Keyl, Ärztliche Leiterin Notfallmanagement, Schulungszentrum für Notfallmedizin und Simulation der Starnberger Kliniken. (Bildquelle: Starnberger Kliniken)

Die Holding Starnberger Kliniken GmbH vereint die Unternehmenstöchter Klinikum Starnberg, Klinikum Penzberg, Klinikum Seefeld, Klinikum Herrsching | Schindlbeck und die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Außenstelle Wolfratshausen unter einem Dach. Vorsitzender der Geschäftsführung ist Dr. Thomas Weiler; Alleingesellschafter der Landkreis Starnberg. Ebenfalls zusammengeführt unter der Dachmarke „Starnberger Kliniken“ sind die Residence, die Berufsfachschulen für Pflege und für Krankenpflegehilfe, das Schulungszentrum für Notfallmedizin und Simulation sowie die Medizinischen Versorgungszentren Herrsching, Penzberg und Starnberg.