



Pyramiden von Gizeh (Ägypten), 41°C im Schatten!

Die Unterbrechung des Rückenmarks führt dazu, dass Betroffene (bei einer kompletten Querschnittlähmung) keine Temperaturempfindung unterhalb der Verletzung mehr haben. Zudem führt der Ausfall der autonomen Kontrolle und Regulation über den gelähmten Teil des Körpers zu weiteren, nicht zu unterschätzenden Folgen:

- **Die Versorgung der Schweißdrüsen ist unterbrochen. Die Schweißsekretion fehlt, um den Körper zu kühlen.**
- **Die motorische Lähmung verunmöglicht ein Muskelzittern zur Anhebung der Temperatur.**
- **Die Muskeln, die die Haare aufstellen, sind gelähmt.**
- **Die Blutgefäße (Arterien) sind aufgrund des Ausfalls des Sympathikus weitgestellt und können den Blutfluss in die Peripherie nicht reduzieren.**

Betroffene werden zu sogenannten «poikilothermen» (wechselwarmen) Lebewesen, die ihre Körpertemperatur der Umgebungstemperatur anpassen, wie Eidechsen oder Schlangen. So kann es beispielsweise passieren, dass ein Querschnittgelähmter am Abend eines heißen Sommertags Körpertemperaturen im Fieberbereich hat.

Querschnittgelähmte sollten darauf achten, ob sie sich wohl fühlen. Falls kein Fieberthermometer zur Hand ist, kann der Vergleich der Körpertemperaturen durch Fühlen mit der Hand oder mit der Wange ebenfalls Hinweise auf eine Entgleisung der Temperatur geben. Wichtig ist vor allem, zu unterscheiden, ob es sich um eine erhöhte Temperatur aufgrund des Funktionsverlusts des autonomen Nervensystems oder um Fieber aufgrund einer infektiösen Ursache handelt. Die Körpertemperatur bei Tetraplegikern muss in Extremsituationen aktiv reguliert werden, um eine Unterkühlung oder Überhitzung zu verhindern. Eine regelmässige Temperaturkontrolle zur Überwachung, vor allem bei extremen Aussen- und Raum-Temperaturen, ist notwendig.

Ratschläge für den Sommer

- Die Körpertemperatur sollte möglichst nicht über 39° C steigen (Gefahr eines Hitzeschlags).
- Schatten aufsuchen, Sonnenhut tragen, sich an kühlen Ort zurückziehen, leichte und atmungsaktive Kleidung tragen, nasses T-Shirt anziehen und dieses immer wieder zur Kühlung befeuchten.
- Körper grossflächig abkühlen lassen – nur mit Leintuch oder gar nicht zudecken.
- Kühlende Umschläge, Essigwickel an Füßen oder Waden, Körperwaschungen (Pfefferminze oder Limette).
- Ventilator oder Kühlgeräte einsetzen (Vorsicht mit Erkältungen bei Klimaanlage).
- Kühle Getränke konsumieren, eventuell Flüssigkeitszufuhr mittels Infusionen.
- Salzhaltige Getränke (Bouillon) zum Ausgleich der Elektrolyte bevorzugen.
- Im Sport vor dem Wettkampf Kühlwesten tragen. Kühlkleidung gibt es in verschiedenen Ausführungen wie Westen, Mützen, Handmanschetten etc. Diese Kleidungsstücke kühlen, ohne Nässe auf die Haut abzugeben. Sie werden mit Wasser gefüllt, dieses verdunstet bei Erwärmung, was zu einem Kühleffekt führt.
- Unbedeckte Haut inkl. Kopf mit einem feinen Sprühnebel (aus Sprühflasche mit Wasser) befeuchten.

Achtung!

- Anticholinergische Medikamente (z.B. gegen Blasenspastik) schränken die Schweißsekretion zusätzlich ein, auch am normal versorgten Körper.
- Eisbeutel nicht direkt auf die Haut auflegen!
- Vorsicht im Auto, wenn die Klimaanlage nicht läuft.
- Duschen oder Baden hilft nicht wirklich gegen Überhitzung, da der Temperaturunterschied vom kalten Wasser zum überhitzten Körper erst recht zu einer Ankurbelung der Wärmeproduktion des Körpers anregt. Zudem kann dies auch den Kreislauf zu stark belasten.
- Hitzeschlag: Das Hirn toleriert eine Körpertemperatur von >40° C nicht, der Mensch wird bewusstlos. Steigt die Temperatur weiter, versagen die Regulationszentren im Zwischenhirn. Das Hirn schwillt an (Hirnödem) und es kann zu bleibenden Schäden kommen. Bei einer Körpertemperatur über 42° C riskiert man den Hitzetod.