
Subject: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Jul 2006 09:36:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen...

Heute wage ich einmal den Versuch, jemanden zu finden, der ähnliche Sorgen hat, wie ich...

Wenn der Sommer kommt, bin ich krank. Sobald es wärmer wird, haben wir bei uns gleich schwüle Luft und ich bin schon beim Aufstehen völlig daneben.

Habe zu niedrigen Blutdruck, mir ist immer schwindelig, ab 25 Grad aufwärts wird mir bei Schwüle regelrecht schlecht vor Hitze.

Wenn sich die Hitze + Schwüle einige Tage hinzieht, fühle ich mich, als habe ich Fieber, *Pudding-Beine* und auch das Sehen wird schwierig - alles verschwimmt leicht vor den Augen. Wenn ich dazu noch aus dem Haus muss und das HT tragen muss, ist es ganz aus... Autofahren ist an solchen Tagen nicht möglich.

Die Ärzte sagen, ich sei hier in der norddeutschen Tiefebene an der falschen Adresse, für extrem empfindliche Menschen sei kein Pülverchen erfunden !!!

Ich esse in den Sommermonaten viel Obst und Gemüse, trinke fast nur Säfte und habe sonst immer Vita Sprint (B 12) genommen.

In diesem Jahr habe ich ja mit B-Komplex und Magnesium angefangen, darum habe ich das Vita-Sprint natürlich weggelassen.

Leider sind wir nicht in Amerika, wo wir unser Haus auf einen Hänger packen und damit woanders hinfahren können ...

Hat jemand von Euch solche Probleme ? Was habt Ihr dagegen unternommen ? Wie kommt Ihr durch den Sommer ?

Grüße von Mona (gespannt bin)...

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Padme](#) on Tue, 11 Jul 2006 09:46:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Lösung hab ich da leider auch noch nicht finden können, aber mein Kreislauf meldet sich bei schwülem Wetter auch sofort.

Nachts kann ich nicht gut schlafen, tagsüber bin ich müde, und irgendwie fehlt mir auch immer ein wenig die Luft, je schwüler, desto schlimmer. Und oft hab ich auch sehr hohen Puls bzw. hämmernde Kopfschmerzen bei solchem Klima. Dann ist es auch völlig egal, ob ich im klimatisierten Büro sitze oder direkt draußen - der veränderte Luftdruck macht mir einfach zu schaffen.

Ich versuche immer viel zu trinken und keine allzu anstrengenden Sachen zu machen - ansonsten hilft wohl nur das Warten auf erlösendes Gewitter.

LG
Padme

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Jul 2006 09:59:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Willkommen im Club, Padme !!!

Das mit den anstrengenden Sachen - naja, das lässt sich leider nicht immer vermeiden...

Aber wenn ich bei meinem Job nicht selber Auto fahren kann, weil ich verschwommen sehe - da hört es dann auf !!!

Momentan habe ich Urlaub, in dem wir erstmalig nicht wegfahren, weil ich die Hitze mit dem HT nicht mehr ertrage...

Wenn ich dann andere Leute höre, die sich `nen Keks freuen wegen der sommerlichen Temperaturen - dann kriege ich die Krise !!!

Gewitter sind auch nicht mehr das, was sie mal waren - hier kühlt sich dann nix ab - im Gegenteil: Nach jedem Gewitter ist es windstill, die Natur dampft den Regen aus und ich komme mir vor, wie im Tropenhaus im Zoo !!! Hohe Luftfeuchtigkeit geht gaaaaaar nicht - bin neulich schon 2 x umgekippt und ich kriege dann sehr schlecht Luft.

Grüße von Mona

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Padme](#) on Tue, 11 Jul 2006 10:05:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also dieses feuchtwarme ist mir auch nicht gegeben... deswegen: Ich hätt in Dortmund auch gegen die Italiener verloren

Das Flackern kenn ich auch, bin letzte Woche mit Ach und Krach nach Hause gekommen mit meinem Auto, da kribbelte es aber auch schon überall und ohne Klimaanlage, die einem noch den HAUCH von frischer Luft vortäuscht, wäre ich wohl nie angekommen.

Was mich aber so richtig nervt, sind diese Kopfschmerzen. So viele Tabletten kann der Mensch nicht nehmen, damit das verschwindet.

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Gaby](#) on Tue, 11 Jul 2006 10:11:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mona!

Ich habe folgendes beobachtet: An heißen Wochenendtagen, an denen ich die Füße hochlege und mich vergleichsweise wenig bewege, viel sitze und liege, habe ich oft viel größere Probleme mit dem Kreislauf als an Tagen, wo ich Haushalt und Kinder versorge und immer in konstanter Bewegung/action bin. In der Woche fängt jeder Tag mit einer kühlen Dusche und zwei, bis drei Tassen Kaffee an, dann rauf auf's Fahrrad und den Sohni zum Kindergarten bringen. Danach habe ich Energie und schaffe es sogar manchmal um die Mittagszeit, wenn alle stöhnend irgendwo herumliegen, den Rasen zu mähen. An den Wochenenden hingegen, an denen ich erst spät aufstehe und wenig bis gar nichts mache, bekomme ich oft schon Kreislaufprobleme, wenn ich nur mal ein bißchen Unkraut aus dem Beet herauszupfe. Dann sehe ich sogar Sterne und kann mich nur ganz langsam wieder aufrichten. Ich bemerke an solchen Tagen auch schwere Beine und schleppe mich die Treppen in unserem Haus mit Schweißausbrüchen rauf.

Wenn es heiß ist, faste ich meistens bis zum Mittag, bzw. esse nur Obst oder Kleinigkeiten und trinke viel Mineralwasser. Ich bemerke, das ich nach einer größeren Mahlzeit morgens erheblich schlapper und antriebsloser bin, wenn es so heiß ist. Ich habe nach dem Mittagessen, wo ich dann eine größere Mahlzeit zu mir nehme, immer einen Tiefpunkt. Dann brauche ich mindestens 1 Stunde Ruhe (sitzen, liegen) und einen Kaffee. Aber dann geht es langsam wieder rund. Vor dem Abendessen duschen wir alle nochmal kalt und ziehen frische Sachen an. Allerdings sind meine Energiereserven nach dem Abendessen immer vollkommen erschöpft. In kühleren Jahreszeiten ist das nicht so. Da kann ich auch noch Abends herumwühlen.

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Jul 2006 10:16:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, Padme, das hilft nicht die Bohne...

Ich habe immer Ibuprofen hier, das vertrage ich am besten von allen Schmerzmitteln. Aber jetzt ? Keine Chance...

Und die Klimaanlage - im Dienstwagen haben wir ja eine, vor die ich mich als Beifahrer *gehängt* habe, da ich mich von meinem Mann zu den Kunden fahren lassen musste...

Ergebnis: Erkältet !!!

Wenn ich sie niedriger eingestellt hätte, wäre das HT nicht auf dem Kopf geblieben...

Jeeeden Tag herumquälen - das soll der schöne, erholsame Sommer sein ??????? Für mich ist so ein Sommer die Höchststrafe !!!

Grüßlieeees...

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Gaby](#) on Tue, 11 Jul 2006 10:28:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mona schrieb am Die, 11 Juli 2006 12:16

Jeeeden Tag herumquälen - das soll der schöne, erholsame Sommer sein ??????? Für mich ist so ein Sommer die Höchststrafe !!!

Auf das es bald erträglicher für dich werde!

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Jul 2006 10:34:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Gaby:

Hallo...

Wenn ich das so lese - ich bin eigentlich immer den ganzen Tag *unterwegs*, außer, ich schreibe hier gerade Antworten ...

Ich esse morgens eine Scheibe Vollkornbrot, den restlichen Tag dann Joghurt und Obst, am frühen Abend dann eine leichte, warme Mahlzeit mit viel Gemüse (wir essen immer erst abends warm, da mein Mann sonst nicht da ist).

Aktivitäten, die draußen stattfinden, sind momentan nicht drin. Wenn ich nicht zwingend raus muss, bleibt das HT ab und ich zuhause. Die Temperaturen, die mit HT auf meinem Kopf entstehen, sind unbeschreiblich - da kann ich vor Augenflimmern und Schwindel fast nicht geadeaus gehen und vor Übelkeit kaum sprechen.

Selbst hier schreiben werde ich gleich auf den Abend verschieben müssen - ich ringe hier oben nach Luft und sehe schon wieder nicht recht.

Abends bin ich - ebenso, wie Ihr 2 - völlig erschöpft... Nach dem Duschen komme ich kaum die Treppe hinunter.

Liebe Grüße von Mona

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Mona](#) on Tue, 11 Jul 2006 10:38:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xxgabyyxx schrieb am Die, 11 Juli 2006 12:28Auf das es bald erträglicher für dich werde!

Danke Dir für die guten Wünsche !!!

Mona

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [petra38](#) on Tue, 11 Jul 2006 13:24:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

ich denke, das problem kennen alle. aber ich kann gabys bericht bestätigen....wenn man den ganzen tag früh morgens an am rumrödeln ist, bekommt man den tag viel besser gebacken als wenn man ihn ruhiger angehen lässt. genau das war es, was mich in meinem urlaub jetzt so gewundert hat. was habe ich da alles nicht auf die reihe bekommen????? wenn ich arbeite, gelingen mir die unmöglichsten und zeitaufwendigsten dinge und ich bin abends nie so gerädert.

was aber dem niedrigen blutdruck super hilft. kurz in die wanne gestellt und 5 minuten einfach die beine wechselnd mit warmen und mit kaltem wasser ab duschen. man braucht gar nicht alles abzuduschen....und man fühlt sich wieder richtig klasse.

ansonsten habe ich auch keine schlaueren ideen...ausser abwarten auf anderes wetter.....aber daran haben wir dann sicherlich auch wieder was zu meckern....oder? nach dem sommer kommt nämlich die dephriphase.....dunkel, regnerisch und einfach bäh....

also köpfe hoch und durch

liebe grüsse petra

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Padme](#) on Tue, 11 Jul 2006 14:22:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

petra38 schrieb am Die, 11 Juli 2006 15:24
also köppe hoch und durch

Wer, wenn nicht wir?

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...
Posted by [Claudi](#) on Tue, 11 Jul 2006 16:52:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

petra38 schrieb am Die, 11 Juli 2006 15:24 nach dem sommer kommt nämlich die
deprhase.....dunkel, regnerisch und einfach bäh....

Nein, bloß nicht!!!! Bekomme jetzt schon Kataloge über Herbst- und Winterklamotten
zugeschickt. Brech!

Dann doch lieber wochentags im Büro bei der schwülen Hitze herumquälen, aber dafür
am Wochenende schön auf Feste gehen, in Biergärten hocken, Radtouren machen....

Ich denke auch, dass die momentane Hitze fast jedem zu schaffen macht. Man kann gar nicht so
schnell gucken, wie früh meine Arbeitskolleginnen Feierabend machen, nachdem sie den
ganzen Tag schlurfend durch die Gegend gelaufen sind.

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...
Posted by [petra38](#) on Tue, 11 Jul 2006 17:31:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

winterkataloge???? ja, die liegen bei mir auch in massen vor der tür. ich mag da gar nicht
reinsehen.

das problem bei uns ist wohl einfach....wir haben kein wetter mehr....entweder der planet knallt
oder es schüttet in massen.

wie soll uns das denn jemals angenehm werden? so ein zwischendrin gibts doch gar nicht
mehr...oder wohne ich nur falsch????

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Padme](#) on Tue, 11 Jul 2006 17:34:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:wie soll uns das denn jemals angenehm werden? so ein zwischendrin gibts doch gar nicht mehr...oder wohne ich nur falsch????

That's what I meant - mein Schopf weiß jedenfalls nicht mehr, ob Fallen oder Draufbleiben angesagt ist, und da bin ich nicht die Einzige.

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Claudi](#) on Tue, 11 Jul 2006 17:54:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

petra38 schrieb am Die, 11 Juli 2006 19:31

wie soll uns das denn jemals angenehm werden? so ein zwischendrin gibts doch gar nicht mehr...oder wohne ich nur falsch????

Dass ich falsch wohne, ist mir schon länger bewusst.

Ich sach nur: die grünen Kanaren.... Wenn ich das nötige Kleingeld hätte.... (träum!!!)

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [petra38](#) on Tue, 11 Jul 2006 18:13:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Die, 11 Juli 2006 19:54petra38 schrieb am Die, 11 Juli 2006 19:31

wie soll uns das denn jemals angenehm werden? so ein zwischendrin gibts doch gar nicht mehr...oder wohne ich nur falsch????

Dass ich falsch wohne, ist mir schon länger bewusst.

Ich sach nur: die grünen Kanaren.... Wenn ich das nötige Kleingeld hätte.... (träum!!!)

ich sach nur...lass uns geschlossen zusammenlegen....tui nix wie wech.

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...ich auch

Posted by [tino](#) on Tue, 11 Jul 2006 19:17:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann es gar nicht in worte fassen wie sehr mir der sommer zusetzt.Der unaesthetische Schweiss,der einmal auch jede Frisur zunichte macht,..ist noch das kleinste übel.Heute Morgen

war ich so ko, das ich gleich drei Elotrans trinken musste. Meine Abwehr ist hinüber, werde schnell krank, und ich weiss wie das die Sonne macht. Depressiv werde ich auch. Das Wetter ist giftig, ich hasse es, ...schnee möchte ich!

Pfui Sommer!

gruss tino

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...ich auch
Posted by [petra38](#) on Tue, 11 Jul 2006 19:27:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 11 Juli 2006 21:17: Ich kann es gar nicht in worte fassen wie sehr mir der sommer zusetzt. Der unaesthetische Schweiß, der einmal auch jede Frisur zunichte macht, ...ist noch das kleinste übel. Heute Morgen war ich so ko, das ich gleich drei Elotrans trinken musste. Meine Abwehr ist hinüber, werde schnell krank, und ich weiss wie das die Sonne macht. Depressiv werde ich auch. Das Wetter ist giftig, ich hasse es, ...schnee möchte ich!

Pfui Sommer!

gruss tino

och tino...so pfui ist sommer doch nun auch nicht...wenn wir uns so auf 22 bis 25 grad einigen könnten....????

dann können wir noch ohne schwitzen arbeiten und freizeit ist auch für alle aktivitäten noch interessant. gemein wird es erst über 27 grad. schnee ist jetzt auch nicht so pralle....zumal wir hier mehr mit schneematsch zu kämpfen haben als mit echtem schnee. (mal abgesehen vom schneechaos im februar.)

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...ich auch
Posted by [tino](#) on Tue, 11 Jul 2006 19:45:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frühsommer ist wirklich nicht schlecht, ...aber der Spätsommer ist pfui für mich! War auch immer Pfui, ...ich leide dann die Hölle. Ich sehe auch anders aus bei diesem Wetter, ...so komisch wie gläsern finde ich. Gefällt mir alles nicht, ...einen Rotstich macht die Sonne in mein Haar. Schlafen kann ich momentan nur unter 10 mg Melatonin, ohne das hätte ich auch viel höheren Blutdruck der mich dann noch mehr plättet.

Matsch habt ihr da? Ich dachte immer das es dort noch richtig schönen Schnee wie aus der Spieluhr gibt: -) Wegen Süden meinst du sicher?

LG Tino

Subject: @Tino

Posted by [Gaby](#) on Tue, 11 Jul 2006 19:47:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 11 Juli 2006 21:17: Meine Abwehr ist hinüber, werde schnell krank, und ich weiss wie das die Sonne macht.

Wie macht sie das denn, die böse, böse Frau Sonne?

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...ich auch

Posted by [Claudi](#) on Tue, 11 Jul 2006 20:25:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 11 Juli 2006 21:17: Depressiv werde ich auch. Das Wetter ist giftig, ich hasse es, ..schnee möchte ich!

Der lange Winter kommt früh genug. Ich schwör es dir. Wie sieht es aus bei dir in der dunklen Jahreszeit? Grau in grau, kalt, Regen, Matsch, ungemütlich..... Bekommst du da keine Depressionen? Ich wohl: ich mag die dunklen Tage gar nicht.

Vielleicht bist du ein Grufti???

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...ich auch

Posted by [tino](#) on Tue, 11 Jul 2006 20:49:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo claudit

"Grau in grau, kalt, Regen, Matsch, ungemütlich..... Bekommst du da keine Depressionen?"

Ab November blühe ich auf wie ein Röslein auf der Heide:-) Den ganzen Winter über bin ich euphorisch, und sportlustig:-) Ist alles bischen umgekehrt bei mir, ..Winter assoziere ich mit motivierender Stille und einer sterilen Atmosphäre.

Winter increases my breathing:-)

Gruss tino

Subject: Re: Gesundheitliche Probleme bei Hitze / Schwüle...

Posted by [Mona](#) on Wed, 12 Jul 2006 06:43:30 GMT

Hallo und guten Morgen zusammen...

Endlich frische Luft, endlich Abkühlung !!!

@Petra:

Was die Bein - Wechselduschen angeht, so habe ich Ähnliches damals auch von meinem Arzt angeraten bekommen. Allerdings sollte ich mich morgens vor dem Aufstehen von meinem Mann in nasse, kalte Badetücher hüllen lassen. Eine halbe Stunde so liegenbleiben, dann umdrehen, Tücher wieder nass machen und wieder eine halbe Stunde so verbleiben.

Wir haben dann ausgerechnet, dass wir den Wecker auf 3.30 h stellen müssten, wenn mein Mann anschließend noch pünktlich zur Arbeit erscheinen will... Von dem völlig durchnässten Bett einmal zu schweigen !!!

Da gefällt mir Dein *Fußbad* schon eher.

Trotz Urlaub stehen wir jetzt früh auf - das ist die schönste Tageszeit. Ich bekomme auch durchaus vieles geschafft hier, bevor es brüllendheiß wird, aber dann !?!? Seit gestern benutze ich (probehaber) zwischendurch das Thermalwasser-Spray von Vichy. Das hilft tatsächlich !!!

@Tino:

Ich kann Dich teilweise verstehen - im Winter ist alles *friedlicher*, man kann sich auf zuhause freuen, wo es schön gemütlich ist. Dann setze ich mich abends auf die Kachelofen - Bank, trinke heißen Kakao und fühl` mich pudelwohl !!!

Auch Spaziergänge machen mehr Sinn, denn die Luft ist erfrischender. Jetzt mag sich ab der Mittagszeit nicht mal unser Hund zu einer *Gassi-Runde* aufraffen !!!

Liebe Grüße von Mona
