

# Im Alter gesund durch die Sommerhitze

## Hitze und Gesundheit im Alter

Strahlender Sonnenschein und hohe Temperaturen gehören für die meisten Menschen zum Sommer dazu. Doch nicht nur die UV-Strahlung, auch die Hitze kann der Gesundheit gefährlich werden, insbesondere bei länger andauernden Hitzeperioden. Vor allem für ältere Menschen kann Hitze eine große Belastung darstellen.

Neben dem Alter und der körperlichen Fitness spielen auch Erkrankungen wie Durchfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Einnahme von Medikamenten, Bewegungseinschränkungen sowie Über- und Untergewicht eine wichtige Rolle, wie gut der Körper mit Hitze umgehen kann. Ältere Menschen, die gesundheitlich vorbelastet sind, sind bei Hitze daher zusätzlich gefährdet.

## Hitzebedingte Gesundheitsgefahren

Große Hitze oder direkte Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum hinweg kann zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden führen. Dazu gehören

- Sonnenbrand,
- Sonnenstich,
- Hitzekrampf,
- Hitzekollaps / Hitzschlag / Hitzeerschöpfung und
- geschwollene Beine.



Hitzschlag und Hitzekollaps können lebensbedrohlich sein. Verständigen Sie sofort den Rettungsdienst unter dem **Notruf 112**, wenn Sie eine Person vorfinden, die bewusstlos ist, Verwirrtheit zeigt, einen hohen Puls oder sehr niedrigen Blutdruck hat. Die Behandlung von Notfällen ist in Deutschland kostenlos.

## Warnsignale erkennen und handeln

Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen sollten Sie mit einer Ärztin / einem Arzt sprechen, außerhalb der Sprechzeiten können Sie die Nummer 116117 anrufen, um nach Rat zu fragen. Achten Sie auf folgende Warnzeichen, die auch zeitversetzt zu einem Aufenthalt in der Hitze auftreten können:

- Erschöpfungsgefühle
- Starke Blässe / Röte
- Kopfschmerzen / Muskelschmerzen
- steifer Nacken
- Übelkeit / Schwindel / Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Unruhe / Verwirrtheit
- erhöhte Temperatur / Fieber
- Infektionen
- Appetitlosigkeit
- Verstopfung



### Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Bringen Sie sich bzw. die betroffene Person schnell aus der Hitze und der direkten Sonneneinstrahlung.
- Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
- Öffnen bzw. entfernen Sie die Kleidung.
- Trinken bzw. bieten Sie Wasser oder Saftschorle an, allerdings nur wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.

## So kühlen Sie sich bei Hitze ab

- Trinken Sie über den Tag verteilt etwa 2 bis 3 Liter, auch unterwegs: Trinken Sie auch, wenn Sie nicht durstig sind. Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen sind am besten geeignet. Sprechen Sie bei Herz- oder Nierenerkrankungen mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über eine Anpassung der Trinkmenge.
- Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen.
- Kühlen Sie Ihren Körper, z. B. mit feuchten Tüchern, lauwarmen Duschen, Fußbädern oder Wasserspray.
- Auch UV-Strahlung ist schädlich. Achten Sie daher auf einen ausreichenden Sonnenschutz mit Kopfbedeckung, luftiger Kleidung, Sonnencreme/-lotion und Sonnenbrille.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl, z. B. durch geschlossene Rollläden. Lüften Sie möglichst nur in den früheren Morgen- und in den späteren Abendstunden.
- Wechseln Sie zum Schlafen in einen kühleren Raum, wenn es möglich ist. Auch eine dünne Bettdecke, leichte Schlafkleidung und oder eine Wärmeflasche gefüllt mit kaltem Wasser können helfen.
- Verlegen Sie Ihre Aktivitäten in die Morgenstunden und nutzen Sie den Schatten in Parks und Gärten.
- Bitten Sie Angehörige und Nachbarn um Unterstützung, z. B. bei Einkäufen oder der Gartenarbeit.
- Sprechen Sie mit einer Ärztin / einem Arzt, worauf Sie bei hohen Temperaturen achten sollten, insbesondere wenn bei Ihnen Erkrankungen vorliegen oder wenn Sie Medikamente nehmen.
- Informieren Sie sich über bevorstehende Hitzeperioden: Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung, im Internet oder per App. Der Deutsche Wetterdienst (s. u.) gibt spezielle Hitzewarnungen heraus.

## Tipps für Angehörige

- Planen Sie häufigere Besuche und Anrufe ein, um frühzeitig Anzeichen von Hitzebelastung zu erkennen.
- Erinnern Sie regelmäßig daran, ausreichend zu trinken, z. B. durch wiederkehrende Anrufe.
- Sorgen Sie für einen Vorrat an Getränken sowie wasserreichem Gemüse und Obst und überprüfen Sie den Lebensmittelvorrat regelmäßig.
- Überprüfen Sie die Raumtemperatur, und kühlen Sie ggf. durch Lüften oder Verschatten des Raumes.
- Schlagen Sie vor, luftige Kleidung und kühlende Bettwäsche zu verwenden.
- Schaffen Sie ein unterstützendes Netzwerk mit Personen aus der Nachbarschaft, dem Pflegedienst, dem Alten- oder Seniorenzentrum und anderen.

## Weitere Informationen

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Gesund & aktiv älter werden – Hitze und Gesundheit (deutsch)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Klima Mensch Gesundheit (deutsch)

[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)

### **Deutscher Wetterdienst**

Wetterwarnungen (deutsch)

[www.dwd.de](http://www.dwd.de)

