

PfiFf-Themenblatt Nr. 6

Verhalten bei Hitze – Wissenswertes (nicht nur) für ältere Menschen

Heiße Sommertage können zu gesundheitlichen Problemen führen und besonders für ältere Menschen im Alltag erhebliche Auswirkungen haben. Immer wieder kommt es während der Sommermonate zu vermehrten Krankenhauseinweisungen und sogar Todesfällen von älteren Menschen aufgrund von anhaltenden Hitzeperioden, die durch hohe Lufttemperaturen gekennzeichnet sind.

Wodurch kommt die gesundheitliche Gefährdung?

Wenn Temperaturen stark ansteigen (egal ob Raumtemperatur oder Außentemperatur), hat dies Einfluss auf den gesamten Körper. Die Anpassung des Kreislaufs auf hohe Temperaturen erfolgt durch eine Weitstellung der Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Der Körper produziert vermehrt Schweiß. Eine gute Reaktion, denn dadurch wird die Haut gekühlt, aber zusätzlich kommt es zu einem vermehrten Flüssigkeitsverlust im Körper. Bei extremer Hitze kann es durch Flüssigkeitsmangel zu einer „Hitzeerschöpfung“ bis hin zur körperlichen Überhitzung, einem „Hitzschlag“ kommen, die beide zu lebensbedrohlichen Situationen führen können, wenn sie nicht frühzeitig verhindert werden.

Warum sind ältere Menschen besonders gefährdet?

Ältere Menschen fühlen sich oft von der Hitze nicht betroffen und nehmen die Hitze mit ihren negativen Folgen nicht wahr. Zudem haben sie sehr häufig ein **geringeres Durstempfinden** und trinken nicht ausreichend. Besonders wenn sie alleine leben, stellen hohe Temperaturen und das regelmäßige Trinken eine besondere Herausforderung dar.

Welche Warnsignale gibt es?

Erste Signale sind Schläppheit, Müdigkeit und Schwindel. U. a. lässt sich das Gleichgewicht schlechter halten, z. B. beim schnellen Aufrichten vom Sitzen oder Liegen oder bei schnellen Bewegungen.

Was ist zu tun?

In der Regel kann man dem Risiko von gesundheitlichen Problemen mit einfachen Maßnahmen entgegenwirken:

- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit**, die Ihnen schmeckt und auf die Sie Lust haben! 1,5 bis 2 Liter mineralreiche, alkoholfreie Getränke, z. B. Saftschorlen, füllen die verlorene Flüssigkeit gut wieder auf, stabilisieren den Kreislauf und fördern das Wohlbefinden. Die Flüssigkeit muss nicht „eiskalt“ sein, sondern sie kann idealerweise Zimmertemperatur haben.

- Vermeiden Sie schwere Speisen und essen Sie stattdessen viel **Gemüse**, **Obst**, Milchprodukte und Joghurt.
- Verändern Sie nur langsam Ihre Position, d. h. stehen Sie langsam auf, bleiben Sie noch eine Weile auf der Bettkante oder auf dem Sofa sitzen, **bewegen Sie sich allgemein etwas langsamer**. Reduzieren Sie körperliche Aktivität und legen Sie zwischendurch die Beine hoch!



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

- Wenn Sie Medikamente gegen zu hohen Blutdruck einnehmen, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt fragen, ob die **Medikamente** bei sehr hohen Temperaturen möglicherweise **angepasst** werden können.
- Sorgen Sie für eine „**Wohlfühloase**“ in Ihren eigenen vier Wänden: Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen, ziehen Sie ggf. die Vorhänge zu und lassen Sie über Nacht die kühle Luft herein.
- Lassen Sie regelmäßig lauwarmes Wasser über Ihre Handgelenke laufen, legen sie sich ein feuchtes Tuch in den Nacken, nehmen Sie ein **Fußbad** oder ein lauwarmes **Unterarmbad** in Ihrem Waschbecken.
- Wenn Sie sich draußen aufhalten, sollten Sie den Aufenthalt in der direkten Sonne vermeiden und eine **Kopfbedeckung tragen!**

Wenn Sie eine/n ältere/n, alleinlebende/n Angehörige/n haben, der/die ein fehlendes Durstgefühl hat: **Verabreden Sie sich** zum Trinken! Rufen Sie sich gegenseitig mehrmals am Tag an und trinken Sie gemeinsam ein Glas oder zwei. In der heißen Zeit können Sie so den älteren Menschen sehr gut unterstützen und Hitze Probleme bis hin zu einer Krankenhauseinweisung aufgrund von Flüssigkeitsmangel verhindern.

BEACHTEN SIE BITTE:

Massives Unwohlsein, verbunden mit Übelkeit und Schüttelfrost, können bei hohen Temperaturen auf eine Hitzeerschöpfung oder gar einen Hitzschlag hinweisen. Bitte benachrichtigen Sie in diesem Fall sofort eine Person zu Ihrer Hilfe, kontaktieren Sie Ihren Arzt oder rufen Sie die Telefonnummer 116117 an.