

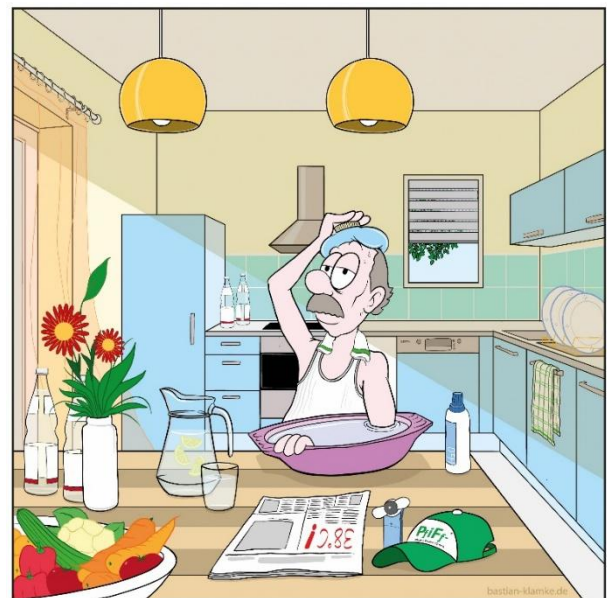
PfiFf-Themenblatt Nr. 6

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

Heiße Sommertage können gesundheitliche Probleme verursachen und insbesondere für ältere Menschen erhebliche Auswirkungen auf den Alltag haben. Während der Sommermonate kommt es immer wieder zu vermehrten Krankenhauseinweisungen und sogar Todesfällen infolge anhaltender Hitzeperioden mit hohen Temperaturen.

Wodurch entsteht die gesundheitliche Gefährdung?

Steigen die Temperaturen stark an – unabhängig davon, ob draußen oder in Innenräumen –, beeinflusst dies den gesamten Körper. Um sich an die Hitze anzupassen, weiten sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Gleichzeitig produziert der Körper mehr Schweiß. Das ist grundsätzlich sinnvoll, da die Haut dadurch gekühlt wird. Allerdings verliert der Körper dabei auch vermehrt Flüssigkeit. Bei extremer Hitze kann Flüssigkeitsmangel zu einer Hitzerschöpfung oder sogar zu einem Hitzschlag führen. Beide Zustände können lebensbedrohlich werden, wenn nicht rechtzeitig gegengesteuert wird.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

Warum sind ältere Menschen besonders gefährdet?

Ältere Menschen nehmen Hitze und deren Auswirkungen häufig weniger stark wahr. Zudem haben sie oft ein vermindertes Durstempfinden und trinken deshalb zu wenig. Besonders für alleinlebende Menschen können hohe Temperaturen und ausreichendes Trinken im Alltag zur Herausforderung werden.

Welche Warnsignale gibt es?

Erste Anzeichen können Schläppheit, Müdigkeit und Schwindel sein. Oft fällt es schwerer, das Gleichgewicht zu halten – beispielsweise beim schnellen Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen oder bei hastigen Bewegungen.

Was ist zu tun?

Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko gesundheitlicher Probleme häufig deutlich reduzieren:

- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit – am besten Getränke, die Ihnen schmecken. Empfehlenswert sind etwa 1,5 bis 2 Liter mineralstoffreiche, alkoholfreie Getränke, zum Beispiel Saftschorlen. Sie gleichen den Flüssigkeitsverlust aus, stabilisieren den Kreislauf und fördern das Wohlbefinden. Die Getränke müssen nicht eiskalt sein; Zimmertemperatur ist oft angenehmer.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten und essen Sie stattdessen viel Gemüse, Obst, Milchprodukte und Joghurt.
- Wechseln Sie Ihre Körperposition langsam. Setzen Sie sich vor dem Aufstehen zunächst kurz an die Bett- oder Stuhlkante und stehen Sie dann langsam auf. Bewegen Sie sich insgesamt ruhiger, reduzieren Sie körperliche Anstrengung und legen Sie zwischendurch die Beine hoch.
- Wenn Sie Medikamente gegen Bluthochdruck einnehmen, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt darüber, ob die Dosierung bei großer Hitze angepasst werden sollte.
- Sorgen Sie in Ihrer Wohnung für möglichst angenehme Temperaturen: Halten Sie tagsüber Fenster und Vorhänge geschlossen und lüften Sie nachts oder in den frühen Morgenstunden.
- Lassen Sie regelmäßig lauwarmes Wasser über Ihre Handgelenke laufen, legen Sie sich ein feuchtes Tuch in den Nacken oder gönnen Sie sich ein Fuß- oder Unterarmbad mit lauwarmem Wasser.
- Wenn Sie sich draußen aufhalten, vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und tragen Sie eine Kopfbedeckung

Unterstützung für alleinlebende ältere Menschen

Wenn Sie ältere Angehörige oder Bekannte haben, die allein leben und wenig trinken, verabreden Sie sich bewusst zum Trinken. Telefonieren Sie mehrmals täglich miteinander und trinken Sie gemeinsam ein Glas Wasser oder Saft. So können Sie helfen, gesundheitliche Probleme durch Flüssigkeitsmangel zu vermeiden.

Bitte beachten Sie

Starkes Unwohlsein, Übelkeit oder Schüttelfrost können bei hohen Temperaturen auf eine Hitzeerschöpfung oder einen Hitzschlag hinweisen. Informieren Sie in diesem Fall sofort eine Person Ihres Vertrauens, kontaktieren Sie Ihre Arztpraxis oder rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117 an.