# kompakt.

GESUNDAKTIV älter werden

# GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE

**Informationen und Tipps für ältere Menschen und ihre Angehörigen**

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

# So kühlen Sie sich bei Hitze ab

Gestalten Sie Ihren Alltag an den heißen Tagen des Sommers anders als sonst:

- **Trinken** Sie über den Tag verteilt etwa 2 bis 3 Liter, auch unterwegs. Trinken Sie auch, wenn Sie nicht durstig sind, da im Alter das Durstgefühl abnimmt und bei Hitze ein hoher Bedarf an Flüssigkeit besteht. Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen sind am besten geeignet. Die Getränke sollten nicht eiskalt sein. Leitungswasser hat in der Regel genügend gelöste Mineralien, um den Bedarf an Elektrolyten bei gleichzeitiger ausgewogener Ernährung zu decken. **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.
- Verlegen Sie Ihre Aktivitäten und Sport in die Morgenstunden und **nutzen Sie den Schatten** in Parks und Gärten.
- Auch **UV-Strahlung ist schädlich**. Achten Sie daher auf einen ausreichenden Sonnenschutz mit Kopfbedeckung, Sonnencreme/-lotion und Sonnenbrille. Denken Sie auch an luftige Kleidung.
- **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**, z. B. durch geschlossene Rollläden und Vorhänge. Lüften Sie möglichst nur in den früheren Morgen- und in den späteren Abendstunden.
- Bitten Sie Angehörige und Nachbarn um **Unterstützung**, zum Beispiel bei Einkäufen oder der Gartenarbeit. Nutzen Sie Lieferdienste von Supermärkten oder Restaurants.
- Informieren Sie sich im Vorfeld über bevorstehende Hitzeperioden: Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung, im Internet oder per App.

Sprechen Sie möglichst frühzeitig bereits im Frühling mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, worauf Sie bei hohen Temperaturen achten sollten, insbesondere wenn bei Ihnen Erkrankungen vorliegen oder wenn Sie Medikamente nehmen.

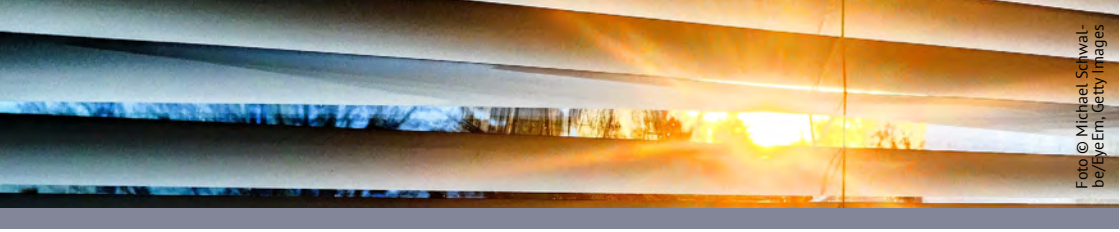

Foto © Michael Schwalbe/EyeEm, getty Images

## Erholsamer Schlaf trotz Hitze

- Lüften Sie in den kühleren Morgenstunden und verschatten Sie Ihr Schlafzimmer tagsüber.
- Verlegen Sie Ihren Schlafplatz in kühlere Räume.
- Verwenden Sie einen leeren Bettbezug oder ein Laken aus Baumwolle und wählen Sie für die Kleidung luftige und atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle und Leinen.
- Kühlen Sie Ihr Bett mit einer Wärmflasche mit kaltem Wasser.
- Legen Sie sich kühle Tücher auf die Stirn, Unterschenkel oder Unterarme.

## 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 (z. B. Blattsalate, Gurke, Melone und Erdbeeren).
- Überprüfen Sie den Lebensmittelvorrat. Bei hohen Temperaturen können Lebensmittel schneller verderben und z. B. zu Durchfallerkrankungen führen.
- 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.

Foto © Westend61, Getty Images

# Reaktionen des Körpers auf Hitze

Heiße Tage, Hitzewellen, insbesondere im Zusammenspiel mit tropisch warmen Nächten (20°C oder mehr) und hoher Luftfeuchtigkeit belasten den Körper stark. Damit der Körper eine konstante Temperatur von circa 37°C halten kann, reagiert er mit abkühlenden Mechanismen:

- Die Blutgefäße erweitern sich und mehr Blut wird in die Haut verlagert, um so schnell Wärme an die Umgebung abzugeben. Dadurch sinkt der Blutdruck. Organe und Muskeln werden weniger mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dies kann zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit führen.
- Der Körper beginnt zu schwitzen. So kann er pro Stunde bis zu zwei Liter Schweiß produzieren und eine große Menge an Wasser und Elektrolyten verlieren. Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Calcium, Chlorid und Magnesium sind entscheidend für den Wasserhaushalt im Körper. Daher ist es wichtig, den Körper mit genug Flüssigkeit und Elektrolyten zu versorgen.
- Reicht Schwitzen zur Abkühlung nicht aus, wird der Kreislauf weiter herunterreguliert, damit weniger eigene Körperwärme produziert wird. Ein zunehmendes Erschöpfungsgefühl stellt sich ein und hitzebedingte Gesundheitsprobleme können die Folge sein.

# Ältere Menschen sind besonders gefährdet

Für ältere Menschen stellt Hitze oft eine größere Belastung dar als für jüngere Personen. Mögliche Ursachen dafür sind:

- Das Schwitzen setzt bei älteren Menschen später und geringer ein. Die Abgabe von Wärme über die Haut kann somit erschwert sein.
- Mit zunehmendem Alter nimmt meist das Durstgefühl ab. Ist der Körper erst einmal ausgetrocknet, braucht er mit steigendem Alter deutlich länger, um sich von einem Flüssigkeitsmangel zu erholen.
- Die körperliche Fitness, die Hautdurchblutung und auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nehmen mit zunehmendem Alter ab.

**Menschen, die gesundheitlich vorbelastet sind, beispielsweise durch**

- Akute Erkrankungen (z. B. Durchfall, Erbrechen und Fieber),
- Chronische Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen und Diabetes mellitus),
- Einnahme von Medikamenten,
- Bewegungseinschränkungen sowie
- Über- und Untergewicht

**sind bei Hitze zusätzlich gefährdet.**

Hitze und die Pandemiemaßnahmen können aufgrund von COVID-19 für ältere und insbesondere vorerkrankte ältere Menschen eine Doppelbelastung darstellen. Dennoch gilt es, auch bei hohen Temperaturen Abstand zu halten, Hygieneregeln zu beachten und im Alltag Maske zu tragen (AHA-Formel).

Foto © Mascot, Getty Images

# Hitzebedingte Gesundheitsgefahren

Ältere Menschen sind häufiger gefährdet, hitzebedingt gesundheitliche Probleme zu bekommen. Besonders, wenn sie zu wenig trinken, nicht auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr (Mineralien) achten und auf Sonnenschutz verzichten. Zu den möglichen Folgen gehören

- Sonnenbrand
- Sonnenstich
- Hitzekrampf
- Hitzekollaps / Hitzschlag / Hitzeerschöpfung
- geschwollene Beine

**Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen sollten Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt sprechen, außerhalb der Sprechzeiten können Sie die Nummer 116117 anrufen, um nach Rat zu fragen.**

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.

Beginnen Sie bei einer Person mit Herz-Kreislauf-Stillstand umgehend mit Maßnahmen zur Wiederbelebung.
Weitere Informationen finden Sie auf www.wiederbelebung.de.

# Warnsignale erkennen und handeln

**Verständigen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt bei folgenden Symptomen:**

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

Bedenken Sie, dass diese Warnsignale während, aber auch zeitversetzt zu einem Aufenthalt in der Hitze auftreten können!

**Erste-Hilfe-Maßnahmen:**

- Bringen Sie sich bzw. die betroffene Person schnell aus der Hitze und der direkten Sonneneinstrahlung.
- Öffnen bzw. entfernen Sie die Kleidung.
- Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und die Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
- Trinken bzw. bieten Sie Wasser oder Saftschorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) an, allerdings nur wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.

Weiterführende Informationen finden Sie auf „Gesund & aktiv älter werden“ unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/

# Weiterführende Informationen und Anlaufstellen

**Deutscher Wetterdienst**
Frankfurter Straße 135, 63067 Offenbach am Main
E-Mail info@dwd.de, www.dwd.de
Wetterdiensthotline: 0180 2 913 913

**Robert Koch-Institut**
Themen: Klimawandel und Gesundheit,
Hitzefolgekrankheiten
Nordufer 20, 13353 Berlin
www.rki.de/...

**Umweltbundesamt**
Thema: Gesundheitsrisiken durch Hitze
Wörlitzer Platz 1, 06844 Dessau-Roßlau
E-Mail buergerservice@uba.de, www.umweltbundesamt.de/...

Mit Unterstützung durch:
**Klinikum der Universität München, Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin**
Ziemssenstr. 1, 80336 München
www.klinikum.uni-muenchen.de

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Telefon +49 221 8992-0, Fax +49 221 8992-300
E-Mail poststelle@bzga.de
www.bzga.de
www.gesund-aktiv-älter-werden.de
Bestellnummer: 60582266

Titelfoto © Patrick Sheandell O'Carroll, Getty Images