

Warum sind ältere Menschen besonders vor Hitze zu schützen?

Insbesondere ältere Menschen haben an heißen Tagen ein erhöhtes Risiko für einen Flüssigkeitsmangel und Überhitzung. Mit steigendem Lebensalter funktionieren der Stoffwechsel und verschiedene Körperfunktionen anders. Dies kann bei Hitze zu lebensgefährlichen Situationen führen. Umso länger eine Hitzewelle dauert, umso höher ist die Gesundheitsgefahr.

Folgende Faktoren führen zu einer gesteigerten Belastung:

- **Vermindertes Durstgefühl:** Mit dem Alter kann das Durstgefühl nachlassen, was dazu führt, dass ältere Menschen häufig nicht genug Flüssigkeit zu sich nehmen und dadurch überhitzen.
- **Verminderte Schweißproduktion:** Ältere Menschen produzieren häufig weniger Schweiß, der eine wichtige Funktion des Körpers zur Kühlung übernimmt.
- **Verlangsamter Stoffwechsel:** Mit zunehmenden Alter kann sich der Stoffwechsel verlangsamen, was dazu führt, dass die Regulierung der Körpertemperatur verlangsamt ist und der Körper weniger gut Wärme abgeben werden kann.
- **Chronische Krankheiten:** Viele ältere Menschen leiden unter chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, wodurch sie anfälliger für Hitze sind. Auch Demenz und kognitive Einschränkungen steigern das Risiko für hitzebedingte Beeinträchtigungen ebenfalls.
- **Medikamente:** Im Alter werden oft Medikamente wie Blutdrucksenker, Entwässerungstabletten, Anti-Parkinson-Medikamente oder Insulin eingenommen, die die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, Hitze zu regulieren.

Wie können Sie sich schützen?

- **Ausreichend Trinken:** Sie dürfen sich nicht allein auf Ihr Durstgefühl verlassen. Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. Füllen Sie Ihr Glas nach dem Trinken gleich wieder auf und stellen Sie das Glas an einen sichtbaren Platz. Am besten eignen sich Wasser, verdünnte Säfte oder ungesüßte Tees. Vermeiden Sie zuckerreiche, koffeinhaltige oder alkoholische Getränke, da sie dem Körper Wasser entziehen und den Kreislauf belasten.
- **Leichte Kost:** Kleine Portionen mit leichter Kost über den Tag verteilt. Möglichst aus wasserreichen Obst- und Gemüsesorten. Auch warme oder kalte Gemüsesuppen und klare Brühe können den Mineralhaushalt ausgleichen und belasten nicht.
- **Körper kühl halten:** Bleiben Sie während der heißesten Stunden am besten in kühlen Räumen oder im Schatten. Wasser ist die beste Kühlung. Entweder durch eine lauwarme Dusche, ein Fuß- oder Arm-Bad, einen Besuch im Freibad oder durch feuchte Tücher an Gesicht, Nacken, Armen oder Beinen. Trocknen Sie Ihre Haut danach nicht komplett ab, denn das verdunstende Wasser wirkt kühlend.
- **Räume kühl halten:** Lüften Sie Ihre Räume nachts und verschatten Sie Ihre Fenster durch Rollläden oder Markisen tagsüber. Im Raum aufgehängene

feuchte Tücher können Verdunstungskälte erzeugen und damit für eine kühlere Raumtemperatur sorgen.

- **Leichte Kleidung:** Lockere, luftige Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle oder Leinen kühlen den Körper. Achten Sie auch bei der Bettwäsche und Schlafkleidung auf leichte Stoffe. Denken Sie draußen an eine Sonnenbrille sowie Kopfbedeckung.
- **Alltag der Hitze anpassen:** Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgenstunden und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen. Halten Sie sich zwischen 11 und 17 Uhr möglichst wenig draußen auf. Wenn Sie sich draußen aufhalten, dann möglichst an schattigen, kühlen Plätzen in Parks oder Wäldern. Meiden Sie große Betonflächen mit direkter Sonneneinstrahlung.
- **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Medikamente:** Nehmen Sie Medikamente z. B. gegen Diabetes, Blutdruck oder zur Entwässerung ein, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, ob bei Hitze etwas zu beachten ist.
- **Informiert bleiben:** Achten Sie in den Nachrichten auf anstehende Hitzewellen oder informieren sich über Warn-Apps (Info s. rechter Kasten).
- **Organisieren Sie sich ein Netzwerk mit Helferinnen und Helfern:** Bitten Sie Ihre Familie, Bekannte oder Nachbarinnen und Nachbarn um Hilfe z. B. für die Einkäufe oder zum einfachen Erinnern ans Trinken.

Weiterführende Informationen:

Alter und Hitze – Tipps für Ältere Menschen (RBK)

Gesund durch die Sommerhitze – Informationen und Tipps für ältere Menschen und ihre Angehörigen (BZgA)