

# Hitze besonders für ältere Menschen gefährlich

Der Deutsche Wetterdienst erklärt, wie sich gesundheitliche Risiken bei hohen Temperaturen am besten verringern lassen

Hohe sommerliche Temperaturen können besonders ältere, chronisch kranke sowie pflegebedürftige Menschen belasten. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt Tipps, wie sie Hitzeperioden gut überstehen.

Hitzschlag, Hitzekollaps, Erschöpfung, Krämpfe und Sonnenstich zählen zu den hitzebedingten Notfällen, warnt der DWD. Deshalb sollten Betroffene Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Muskel- oder Bauchkrämpfe, Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen ernst nehmen. Auch ein erhöhter Puls, Erschöpfung, Verwirrtheit oder ein trockener Mund deuten darauf hin, dass der Körper überfordert ist.

Konkret kann extreme Hitze Herzinfarkte, Kreislaufprobleme, Erkrankungen der Atemwege oder Nieren sowie Stoffwechselstörungen verursachen. In Westeuropa starben laut DWD im Jahr 2003 mehr als 40 000 Menschen an den Folgen extremer Hitze.

## Besonders gefährdet

Gesunde Erwachsene überstehen länger andauernde Hitzeperioden meist problemlos, sagt der DWD. Zu den Risikogruppen zählen ältere und pflegebedürftige Menschen, chronisch Kranke sowie Menschen mit Behinderung. Auch wer etwa entwässernde, blutdrucksenkende oder beruhigende Medikamente einnimmt, sollte vorsichtig sein. Gefährdet sind zudem Säuglinge und Klein-



Entspannt durch den Sommer: Im kühlen Schatten von Bäumen, Sonnensegeln oder Gebäuden lassen sich selbst heiße Sommertage deutlich angenehmer verbringen.

Foto: picture alliance/Phanie/Burger

kinder sowie Menschen, die draußen arbeiten oder Sport treiben.

Ist es heiß, versucht der Organismus, überschüssige Wärme durch Schwitzen abzugeben. „Bei älteren Menschen ist die Fähigkeit zur Wärmeregulation verlangsamt oder gestört. Auch das Durstgefühl nimmt ab“, erklärt der DWD.

Er empfiehlt, Aktivitäten auf die Morgen- und Abendstunden zu verlegen und körperliche Anstren-

gung zu vermeiden. Einen guten Schutz vor Hitze bieten Schatten, Hut und Sonnenbrille, Sonnencreme sowie leichte, luftige und helle Baumwollkleidung.

## Viel Flüssigkeit

Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit: Mineralwasser, Kräutertee und Früchtetees, Saftschorlen, Suppen, Brühen sowie wasserrei-

ches Obst und Gemüse decken den erhöhten Bedarf. Alkohol, Koffein oder süße Getränke können den Körper dagegen austrocknen, während sehr kalte Getränke den Magen belasten. Ratsam ist es, mehrere kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen.

Außenjalousien können Räume vor direkter Sonneneinstrahlung und dem Aufheizen schützen. Gelüftet werden sollte bevorzugt nachts und morgens, wenn es draußen frischer ist. Der Aufenthalt in kühlen Räumen, feuchte Tücher auf Stirn oder Nacken sowie eine Sprühflasche mit Wasser können bei trockener Hitze etwas Erleichterung verschaffen.

## Bei der Pflege zu Hause

Wer Angehörige zu Hause versorgt, sollte besonders aufmerksam sein: Damit die Raumtemperatur nicht über 26 Grad Celsius ansteigt, wird empfohlen, diese regelmäßig zu kontrollieren. Zudem lohnt es sich, unnötige Beleuchtung und Elektrogeräte abzuschalten, weil sie zusätzlich Wärme abgeben.

Kleidung und Bettwäsche können bei pflegebedürftigen Menschen einen Hitzestau verursachen. Sie sollten leicht und luftig sein und ausgewechselt werden, wenn sie durchgeschwitzt sind. Eine Netzhose mit Einlage ist eine gute Alternative zur Einwegwindel mit Plastikfolie.

Immer wieder – am besten stündlich – sollten Pflegebedürftigen ein bis zwei Gläser kühle Flüssigkeit

angeboten werden, um die tägliche Trinkmenge von mindestens anderthalb bis zwei Litern zu erreichen. Um hier den Überblick zu behalten, ist ein Trinkplan hilfreich. Bei starkem Schwitzen kann der Salzverlust am besten mit natriumhaltigem Mineralwasser ausgeglichen werden. Vorsicht ist bei geöffneten Packungen und Flaschen, etwa von Joghurt, Flüssignahrung oder Fruchtsäften, geboten: Sie können bei großer Hitze schnell verderben.

Die Körpertemperatur sollte nicht über 36,9 Grad Celsius steigen. Symptome wie Unruhe, Verwirrtheit oder Erbrechen können auf eine Überhitzung hinweisen. „Trockene, kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein. In diesem Fall sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt verständigen“, rät der DWD.

Kristin Enge

## Mehr Infos

Die Broschüre „Klimawandel und Gesundheit“, die das Umweltbundesamt (UBA) gemeinsam mit dem Deutschen Wetterdienst (DWD) herausgegeben hat, kann hier kostenfrei heruntergeladen werden:

➔ [www.uba.de/n73539de](http://www.uba.de/n73539de)

Der DWD veröffentlicht jeden Tag um 10 Uhr Hitzewarnungen. Diese sollen helfen, rechtzeitig Schutzmaßnahmen zu ergreifen:

➔ [www.hitzewarnungen.de](http://www.hitzewarnungen.de)