

## Hitzetipps für ältere Menschen

### Warum ist Hitze gefährlich?

Hitze kann sich negativ auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aller Menschen auswirken. Besonders gefährdet sind ältere Menschen.



Bild: pixabay / geralt, <https://pixabay.com/de/photos/sonnenschirm-regenschirm-sonne-4347277/>

### Tipps bei Hitze

#### Bereiten Sie sich gut vor

- Körper fit halten
- Medikamente kühl lagern
- Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt rechtzeitig vor der ersten Hitzewelle individuell beraten (z. B. zur Medikamentenanpassung oder Verhaltensanpassung).
- Angehörige, Nachbarn oder Pflegedienst kontaktieren (z. B. Einkäufe übernehmen)
- Hitzewarnungen beachten
  - im Radio,
  - im Fernsehen
  - in der Handy-App: DWD WarnWetter

#### Früh am Morgen

- lüften
- luftige Kleidung anziehen
- Getränke für zu Hause und unterwegs vorbereiten
- Trinkerinnerungen aufstellen oder einschalten
- Verschattungen herunterlassen
- dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist

#### In der Mittagshitze

- Aktivitäten pausieren
- regelmäßig trinken (Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären)
- Fenster, Rollläden und Vorhänge schließen
- im kühlestem Raum aufhalten; ist es in der Wohnung zu heiß, schattige und luftige Parks oder Gärten aufsuchen
- andere kühle Orte sind z. B. Kirchen oder klimatisierte Geschäfte
- im Freien die Sonne meiden, eine Kopfbedeckung tragen und Sonnencreme benutzen
- den Körper mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray oder Duschen kühlen

#### Abends und nachts

- lüften
- Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- Schlafplatz in einen kühleren Raum verlegen
- leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen

#### Kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bei einem der folgenden Symptome:

Erschöpfung, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Appetitlosigkeit, Muskelschmerzen, Infektion, Verstopfung, erhöhte Temperatur oder Fieber

In **Notfällen** rufen Sie die **112** an.

Stand: Sommer 2026