

HITZETIPPS FÜR ÄLTERE MENSCHEN ZUR VERMEIDUNG VON GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN

Im Kreis Euskirchen kommt es in den vergangenen Jahren vermehrt zu Hitzewellen im Sommer. Spitzentemperaturen bis zu 40,6 °C wurden bereits gemessen. Hitze beansprucht den Organismus des Menschen in besonderer Weise. Bei extremer Hitze sind ältere Menschen schon alleine daher gefährdet, weil die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt ist, z.B. wenig Durst. Ältere Menschen, die alleine leben und Probleme mit ihrer Mobilität haben, sind besonders gefährdet. Zudem können gesundheitliche Vorbelastungen, wie Erkrankungen der Atemwege, des Herzkreislaufsystems, Diabetes und Übergewicht ein zusätzliches Risiko darstellen.

Trinken Sie ausreichend

- Bei Hitze sollten Sie unbedingt Ihre tägliche Trinkmenge steigern! Bei Temperaturen über 30 °C kann die doppelte bis dreifache Trinkmenge nötig sein, um eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz. Verlassen Sie sich nicht alleine auf Ihr Durstgefühl, denn dieses ist im Alter oft beeinträchtigt. **Faustregel: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch, wenn man keinen Durst hat.**
- Je nachdem, wie Sie alleine in Ihrer Wohnung zurechtkommen, kann es schon ausreichen, wenn Familie, Freunde oder Bekannte Sie regelmäßig anrufen und Sie auf die Hitze ansprechen und zum Trinken motivieren.
- Vermeiden Sie zucker- und alkoholhaltige Getränke. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser). Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein. Trinkgefäße sind im Freien zum Schutz vor Insekten möglichst abzudecken.

Kühlen Sie Ihren Körper ab

- Tragen Sie leichte und luftige Kleidung. Langärmelige Hemden oder T-Shirts und weit geschnittene, möglichst lange Hosen sind ideal. Helle Kleidungsstücke reflektieren das Sonnenlicht.
- Wasser ist für unseren Körper die beste Kühlung! Duschen Sie aber nicht zu kalt. Der Körper reagiert darauf mit der Produktion von Wärme. Trocknen Sie sich danach nur so weit wie nötig ab. Das auf der Haut verdunstende Wasser kühlt Sie zusätzlich.
- Kühlende Fuß- und Armbäder sowie feuchte Umschläge können ebenfalls Linderung verschaffen.
- Sehr angenehm sind bei Hitze auch feuchte Tücher, mit denen Sie sich z.B. Gesicht, Nacken, Arme und Beine abreiben können.

Halten Sie Ihre Wohnung kühl

- Verschatten Sie Ihre Wohnung mit Hilfe von Rollläden und Markisen.
- Nächtliches Lüften kühlt Ihre Wohnung und bringen Ihnen Frischluft.

- Halten Sie sich möglichst in kühlen Bereichen Ihrer Wohnung auf. Auch ein Rückzug in den Keller zur Abkühlung ist eine Möglichkeit.
- Das Aufhängen von feuchten Tüchern erzeugt Verdunstungskälte und kann so für Abkühlung in der Wohnung sorgen.

Passen Sie Ihr Verhalten der Hitze an

- Tragen Sie leichte und luftige Kleidung.
- Außerhalb der Wohnung sollten Sie sich durch eine Kopfbedeckung schützen.
- Nutzen Sie beim Schlafen allenfalls den Bettbezug zum zudecken.
- Verlegen Sie Aktivitäten wie Einkäufe oder Spaziergänge in die frühen Morgen- und Abendstunden, wenn es draußen etwas kühler ist. Achten Sie bei Spaziergängen auf schattige Bereiche oder Wassernähe, um sich durch Schatten und Verdunstungskälte abkühlen zu können.
- Vermeiden Sie in jedem Fall große Anstrengungen bei Hitze. Manche Dinge können sicher warten, bis die heißen Tage vorbei sein.

Schützen Sie sich vor UV-A und UV-B Strahlung

- Vermeiden Sie die Mittagssonne im Sommer, wenn die Sonneneinstrahlung am stärksten ist.
- Schützen Sie Hände, Gesicht, Fußrücken durch Sonnenschutzmittel. Dieses sollte eine halbe Stunde bevor es nach draußen geht, aufgetragen werden.
- Das Sonnenmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blocken mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30.

Schützen Sie Ihre Medikamente vor hohen Temperaturen und Sonneneinstrahlung

- Lagern Sie Ihre Arzneimittel licht-geschützt nicht über 25 °C.
- Es gibt einige Medikamente, die den Blutkreislauf oder den Wasserhaushalt (Durst, Schwitzen) beeinflussen. Falls Sie solche Medikamente einnehmen, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker im Hinblick auf Hitzetage besprechen.
- Hitze beeinflusst die Aufnahme und Ausscheidung von Arzneimitteln. Manche Arzneimittel können bei Hitze ihre Wirkung verlieren oder in ihrer Wirkung verstärkt werden. Die Anwendung von opioid-haltigen Pflastern kann bei Hitze zu Überdosierung führen.
- Ein guter Zeitpunkt für ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt zu eventuellen Anpassungen der Medikamenten-Dosierung ist Ihr regelmäßiger Check-Up-Termin im Frühjahr. Lassen Sie sich auch in Ihrer Apotheke beraten!

Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App. Hier finden Sie die offizielle Seite für Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:

[Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Landkreiswarnungen aktuell](#)