



WAS TUN BEI HITZE?

Empfehlungen und Hinweise für den Alltag

Mit den zunehmend heißen Sommern werden hohe Temperaturen besonders für ältere Menschen und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen zur Herausforderung. Mit einfachen Schutzmaßnahmen und bewussten Gewohnheiten im Alltag lässt sich jedoch die warme Jahreszeit gut meistern. Und Sie können so die sonnigen Tage genießen und sich an den sommerlichen Momenten erfreuen.

Wissen, wann es heiß wird

Bereiten Sie sich auf die nächste Hitzewelle vor. Achten Sie auf **Hitzewarnungen** im Radio, Fernsehen, in Zeitungen oder über Apps. Nutzen Sie beispielsweise die WarnWetter-App des Deutschen Wetterdienstes oder die Internetseite www.hitzewarnungen.de.

Nur mit Sonnen- und UV-Schutz ins Freie gehen

Sobald Sie ins Freie gehen, denken Sie daran sich einzucremen. Schützen Sie sich vor Sonne und UV-Strahlung. Tragen Sie beim Aufenthalt im Freien **Sonnenschutzmittel** und möglichst lange, **leichte Kleidung**. Eine **Kopfbedeckung** schützt zusätzlich vor direkter Sonneneinstrahlung. Für die Augen empfiehlt sich eine **Sonnenbrille** mit ausgewiesenem UV-Schutz. Tragen Sie möglichst **helle Kleidung**, da sie sich in der Sonne weniger aufheizt als dunkle Kleidung.

Halten Sie Ihren Körper möglichst kühl

Kühlen Sie Ihren Körper regelmäßig ab. **Feuchte Tücher** auf Stirn, Nacken, Armen oder Beinen sorgen für Erfrischung. Nehmen Sie einen feuchten Waschlappen in einem Beutel mit, um sich auch unterwegs abzukühlen. Auch **kühle Fußbäder** oder kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen hilft. Erfrischen Sie Gesicht und Nacken zusätzlich mit kühlem Wasser oder einer Sprühflasche. Schützen Sie sich auch hier mit passender Kleidung vor Hitze und tragen Sie leichte, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen.

Großer Hitze lieber aus dem Weg gehen

Suchen Sie **kühle Orte** auf. Vermeiden Sie die pralle Sonne und bleiben Sie möglichst im Schatten. Parks, Gärten und Plätze unter Bäumen eignen sich besonders gut zur Erholung, während große Asphalt- und Betonflächen Wärme speichern und zusätzlich belasten. Nutzen Sie nach Möglichkeit **Trinkbrunnen** oder nehmen Sie ein Getränk von zu Hause mit.

Passen Sie Ihren **Tagesablauf** an die Hitze an: Vermeiden Sie Aufenthalte im Freien möglichst zwischen 11 und 17 Uhr. Erledigen Sie Ihre Einkäufe, Spaziergänge oder Arztbesuche besser in den kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Auf Andere achten und füreinander da sein

Achten Sie während einer Hitzewelle auch auf andere Menschen, besonders auf **ältere Personen** in Ihrer Umgebung. Ältere Menschen vertragen Hitze oft schlechter. Wie Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen schwitzen sie weniger und verspüren seltener Durst. Bieten Sie älteren, kranken oder alleinlebenden Menschen **Unterstützung** an. Fragen Sie regelmäßig nach ihrem Befinden, ob sie ausreichend trinken und wie warm es in ihrer Wohnung ist. Reagieren Sie bei plötzlichen Beschwerden oder einer Verschlechterung des Gesundheitszustands schnell und holen Sie sich Unterstützung aus der Familie, der Nachbarschaft oder von sozialen Angeboten vor Ort.

Quellen:

www.klima-mensch-gesundheit.de
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit
www.dwd.de
<https://hitzeservice.de/sensibilisierung-von-aelteren-menschen>



WAS TUN BEI HITZE?

Gut auf sich und Andere achten und den Sommer trotzdem genießen

Ausreichend trinken und leicht essen

Trinken Sie über den Tag verteilt **ausreichend Flüssigkeit**: Für viele ältere Menschen sind 1,3 bis 1,5 Liter täglich ein guter Richtwert. Hilfreich ist es, die Tagesration früh abzumessen, griffbereit und in Sichtweite bereitzustellen. Erinnerungen durch Apps oder **Trinkhilfen** können das regelmäßige Trinken zusätzlich unterstützen und helfen bei verringertem Durstempfinden im Alter. Trinken Sie bevorzugt **Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen**. Kaffee- und alkoholhaltige Getränke sollten Sie nur in Maßen konsumieren, da sie den Kreislauf zusätzlich belasten können.

Essen Sie leicht und lieber mehrere kleine Mahlzeiten statt wenige großer. Besonders geeignet sind Gemüse sowie wasserreiches Obst, z. B. Melonen und Gurken. Auch Joghurt ist empfehlenswert. Lagern Sie leicht verderbliche Lebensmittel wie Joghurt, Quark oder Wurstwaren ausreichend gekühlt.



Wohnung kühl halten

Die Raumtemperatur sollte **tagsüber unter 32 °C** und **nachts unter 24 °C** liegen. Steigt sie darüber, sollten Sie Maßnahmen ergreifen: Schalten Sie möglichst wenige elektrische Geräte (z.B. Backofen, Bügelbrett, Wäschetrockner) ein und vermeiden Sie den Standby-Modus, um zusätzliche Wärmequellen zu reduzieren. **Lüften** Sie nur, wenn die Außentemperatur niedriger ist als die Raumtemperatur. Öffnen Sie möglichst alle Fenster gleichzeitig in den kühlen Morgenstunden (ab 4 bis 7 Uhr, für 20-30 Minuten) oder nachts und sorgen Sie für Durchzug. So gelangt **frische Luft** schneller in alle Räume. Ein Ventilator kann zusätzlich für Erleichterung sorgen und richtig am Fenster platziert kühle Außenluft schneller in den Raum oder warme Raumluft schneller nach draußen pusten. Halten Sie Fenster an heißen Tagen tagsüber geschlossen und verschatten Sie sonnige Fenster mit Rollläden oder Ähnlichem. Schaffen Sie sich auf Balkon oder Terrasse schattige Plätze, z. B. mit Markisen oder Sonnenschirmen.

Gut schlafen bei Hitze

Halten Sie Ihr Schlafzimmer möglichst kühl. Ist es dort zu warm, weichen Sie zum Schlafen in einen kühleren Raum aus. Achten Sie auf **leichte Bettwäsche und Decken** und tragen Sie möglichst luftige Nachtwäsche. Für beides sind atmungsaktive und feuchtigkeitsregulierende Materialien wie z. B. Seide, Baumwolle, Leinen oder andere Naturfasern bestens geeignet.



Arzneimittel auf den Prüfstand stellen

Lassen Sie prüfen, ob Ihre Medikamente die **Hitzeverträglichkeit** beeinflussen. Einige Arzneimittel, z. B. Blutdruck- oder Beruhigungsmittel, können die Belastung durch Hitze erhöhen. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten.

Bewahren Sie Medikamente stets richtig auf, da hohe Temperaturen ihre Wirkung beeinträchtigen können (siehe Packungsbeilage).

Hitzebedingte Beschwerden erkennen

Nehmen Sie plötzlich auftretende Beschwerden bei sich und Anderen ernst! Bei Verdacht auf einen **Hitzschlag** umbedingt den Notarzt verständigen. Suchen Sie einen kühlen Ort auf, lockern Sie Ihre Kleidung und trinken Sie ausreichend: am besten Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser, um die über den Schweiß verlorenen Elektrolyte des Körpers wieder aufzufüllen.

