



Tipps für heiße Sommertage

Körperlichen Hitzestau vermeiden

Vorbeugung von körperlicher Überhitzung



Wenn die Sonne strahlt und die Freibäder ihre Pforten öffnen, dann hat der Sommer Einzug erhalten. Doch nicht jeder freut sich über die Hitzewelle – gerade für ältere und kranke Menschen stellen die hohen Temperaturen eine große Belastung für den gesamten Organismus dar.

Warum sind alte und kranke Menschen besonders gefährdet?

Die körperlichen Warnsignale arbeiten im Alter verzögert, das Durstgefühl und die Fähigkeit des Schwitzens lassen nach und der natürliche Temperatenausgleich des Körpers gerät aus dem Gleichgewicht. Bei gleichzeitig bestehenden Grunderkrankungen sowie der Einnahme bestimmter Medikamente - wie zum Beispiel Psychopharmaka, Anti-Parkinsonmittel und Antihistaminika - kann die Temperaturregulierung des Körpers zusätzlich beeinflusst werden. Dann kann es zu einem so genannten „Hitzestau“ kommen, der schwerwiegende gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen oder, ohne medizinische Behandlung, sogar bis zum Tod führen kann.

Deshalb haben wir einige nützliche Tipps und Informationen zusammengestellt, wie Seniorinnen und Senioren die Sommertage unbeschwert genießen können und welche Maßnahmen bei großer Hitze zu ergreifen sind.

Welche Maßnahmen müssen bei Hitze berücksichtigt werden?

Die Raumtemperatur sollte mehrmals täglich überprüft werden – das funktioniert zum Beispiel hervorragend mit einer digitalen Wetterstation. Hier wird nicht nur die aktuelle Raumtemperatur angezeigt, sondern auch die Luftfeuchtigkeit, die Außentemperatur und die Wetterlage der kommenden Tage – das ist durchaus nützlich um vorzusehen, wie lange die Hitzeperiode noch andauert um dann entsprechende Maßnahmen ergreifen zu können.



Die Räume sollten tagsüber abgedunkelt sein, damit weniger Hitze in die Wohnung eindringen kann. Früh morgens, abends oder nachts ist die Luft besonders kühl, das sollte zum Lüften der Wohnung genutzt werden. Künstliche Beleuchtung sorgt häufig für zusätzliche Wärme und ist möglichst zu vermeiden.

Das Aufhängen von kühlen und feuchten Tüchern im Zimmer sowie das Aufstellen von Ventilatoren sorgen für zusätzliche Kühlung.

Leichte Bettwäsche, die häufiger als üblich gewechselt wird, trägt ebenfalls dazu bei, dass sich Seniorinnen und Senioren bei hohen Temperaturen wohlfühlen.

Körperliche Anstrengung vermeiden

Wichtig ist auch, den Tagesablauf der Seniorinnen und Senioren den Temperaturen entsprechend anzupassen, das heißt: Körperliche Anstrengung sollte vermieden werden und ein Aufenthalt in kühlen Räumlichkeiten ist empfehlenswert. Belastende Aktivitäten sowie Aufenthalte im Freien sollten verschoben werden, bis das Thermometer wieder ein paar Grad weniger anzeigt.



Viel trinken, leicht essen

Gerade wenn es draußen heiß ist und die Temperaturen auf dem Thermometer höher klettern, ist es wichtig, viel zu trinken und leicht zu essen. Leichte Kost, wie Gemüse, wasserhaltiges Obst, Suppen, und Milchprodukte eignen sich hervorragend. Schwere Kost, wie Fleisch und Wurst ist dagegen zu vermeiden.

Bei starkem Schwitzen ist außerdem auf eine ausreichende Kochsalzzufuhr zu achten.

Eine ausreichende Menge an kühlen Getränken (nicht eiskalt!), sollte immer zu Verfügung stehen. Da älteren Menschen häufig das Durstgefühl fehlt, sollten sie mehrmals täglich Getränke angeboten und an das Trinken erinnert werden. Hilfreich ist es auch, die Flüssigkeitszufuhr zu dokumentieren – mindestens 1,5 Liter pro Tag sollten es sein. Kaffee und Alkohol tragen, gerade bei großer Hitze, zur Dehydrierung bei und sind nach Möglichkeit zu vermeiden.

Leichte, luftdurchlässige Kleidung

Lockere, helle, luftdurchlässige Kleidung sorgt für einen optimalen Temperatenausgleich des Körpers. Bei Aufhalten im Freien sollte immer eine Kopfbedeckung getragen werden. Bei inkontinenten Personen bieten sich, statt luftundurchlässigen Inkontinenzeinlagen, Netzhosen mit entsprechenden Einlagen an.

Pflegerische Versorgung

Insbesondere bei bettlägerigen Seniorinnen und Senioren sollten mehrfach am Tag kühle Waschungen durchgeführt werden. Ein kaltes Tuch im Nacken oder auf der Stirn bringt an heißen Tagen ebenfalls Erleichterung, den gleichen Effekt haben kühlende Fußbäder. Mehrmals täglich ist die Körpertemperatur zu kontrollieren und auf die Symptome einer Überhitzung achten, wie Unruhe, Verwirrtheit und Erbrechen.

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns jederzeit an, unsere qualifizierten Fachkräfte beraten Sie gerne!