

Hitzewelle: Ältere Menschen besonders belastet



Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist immer – aber besonders bei Hitze – sehr wichtig. Foto: Cottonbro von Pexels

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert, wann Hitze gefährlich wird und wie Ältere sich schützen können.

Für ältere Menschen sind die aktuell hohen Temperaturen besonders belastend. Ihr Körper passt sich nicht mehr so leicht an die Hitze an, außerdem nimmt mit zunehmendem Alter das Durstgefühl ab. Flüssigkeitsmangel kann jedoch schwere gesundheitliche Folgen haben. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de, wie ältere Menschen auch in Corona-Zeiten ihre Gesundheit schützen können.

„Heiße Sommertage machen uns allen zu schaffen, vor allem aber älteren Menschen: Der natürliche Abkühlungsprozess, das Schwitzen, setzt bei ihnen in der Regel später und in geringerem Maße ein“, sagt Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA. „Die Abgabe von Wärme über die Haut ist daher erschwert. Auch ist das Durstgefühl im Alter oft viel weniger ausgeprägt und es kann schnell zu einem Flüssigkeitsmangel kommen. Ist der Körper erst einmal ausgetrocknet, braucht er bei älteren Menschen deutlich länger, um sich von einer Dehydrierung zu erholen. Altersbedingt nehmen zudem körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems ab.“

Ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist daher wichtig: So sollten ältere Menschen über den Tag verteilt in der Regel mindestens zwei bis drei Liter trinken – am besten Wasser, ungesüßten Kräutertee oder Saftschorlen. Allerdings kann wegen bestehender Herzvorerkrankungen diese Trinkmenge schwierig zu erreichen sein. Die BZgA empfiehlt auch, an mehreren Stellen in der Wohnung Getränke griffbereit zu platzieren und zum Beispiel regelmäßig mit einem akustischen Signal zu erinnern, ein Glas Wasser zu trinken.

Bei Symptomen wie Schwindel, Kurzatmigkeit oder erhöhte Temperatur sollten der Hausarzt oder die Hausärztin aufgesucht werden.

Darüber hinaus können einfache Maßnahmen im Alltag, wie Besorgungen in den kühleren Morgenstunden zu erledigen, sich möglichst im Schatten oder an kühleren Orten aufzuhalten, leichte Kleidung zu tragen und sich mit Wassergüssen abzukühlen, in Hitzeperioden zusätzlich helfen.

Weitere Informationen der BZgA:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Faltblatt “Gesundes Trinken im Alter”:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/kompakt/

Quellen:

DOSB

*(https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/hitzewelle-aeltere-menschen-besonders-belastet/?no_cache=1&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=b1b4796335415e6e732f0124dc387d86)
mit Inhalten der BZgA*