



**Was tun bei Hitze?**  
Hinweise für  
Seniorinnen und Senioren



## **Liebe Leserinnen und Leser,**

mit dem fortschreitenden Klimawandel steigt die Wahrscheinlichkeit für langanhaltende Hitzeperioden. Beispiele hierfür sind die Hitzewellen im Sommer 2003 und 2010. Solche Wetterlagen können körperliche Beschwerden verursachen und die Gesundheit gefährden.

Insbesondere für ältere Menschen ist die Anpassung an hohe Temperaturen eine gesundheitliche Herausforderung. Das individuelle Verhalten kann entscheidend dazu beitragen, Gefährdungen zu vermeiden. Im Folgenden finden Sie nützliche Tipps, wie Sie Hitzetage möglichst ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen bewältigen können. Ich wünsche Ihnen einen schönen und gesunden Sommer!

A handwritten signature in black ink that reads "Mario Czaja". The signature is written in a cursive, slightly informal style.

Mario Czaja

Senator für Gesundheit und Soziales

# Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit

Der Deutsche Wetterdienst gibt bei längeren Hitzeperioden eine **Hitzewarnung** heraus. Insbesondere die ersten heißen Tage bergen ein gesundheitliches Risiko, denn die Anpassung an Hitze dauert einige Tage.

## Welche Hitzeschäden gibt es?

Ein **Sonnenstich** entsteht durch Irritation der Hirnhäute infolge von Hitzebelastung. Er kann sich in starken Kopfschmerzen, Nackensteife, Lichtscheu, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinstörung äußern. Beim **Hitzekollaps** kommt es durch vermehrte Hautdurchblutung zu einem Blutdruckabfall, der zu einer kurzen Bewusstlosigkeit führt. **Hitzeerschöpfung** und **Hitzekrämpfe** sind Auswirkungen eines Mangels an Wasser und Salzen, die der Körper durch vermehrte Schweißproduktion verliert. Dies führt zum Bewusstseinsverlust und/oder zu Muskelkrämpfen. Beim **Hitzschlag** steigt die Körpertemperatur über 39 Grad an (im Mund gemessen). Mögliche Zeichen sind eine heiße, rote und trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, starkes Durstgefühl, Unruhe, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Schläfrigkeit, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit. Ein Hitzschlag stellt eine lebensgefährliche Situation dar und bedarf daher medizinischer Hilfe.

## Welche Faktoren beeinflussen die Körpertemperatur?

Lufttemperatur und -bewegung, Sonneneinstrahlung, Kleidung, körperliche Aktivität und Schweißproduktion.



# Tipps zum Schutz vor Hitzeschäden

## **Hitzeeinwirkungen gering halten**

- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur morgens zwischen 8 und 10 Uhr, mittags gegen 13 Uhr und abends nach 22 Uhr.
- Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitze an.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport.
- Lüften Sie früh morgens, abends, wenn die Luft draußen kühler als drinnen ist und möglichst auch nachts.
- Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.
- Verwenden Sie leichte, luftdurchlässige Kleidung und lassen Sie alles Überflüssige weg.
- Bei Aufenthalt im Freien vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und benutzen Sie eine luftdurchlässige Kopfbedeckung.
- Eine Abkühlung durch Duschen, Bäder, kalte Fußbäder und feuchte Umschläge kann sinnvoll sein.

## **Die Temperaturregulation unterstützen**

**Flüssigkeits- und Salzzufuhr** ist wichtig. Ältere Personen sollten täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Einen Flüssigkeitsmangel erkennen Sie, indem Sie zwischen Daumen und Zeigefinger eine Hautfalte am Unterarm abheben und loslassen. Zieht diese sich nicht sofort wieder zurück, fehlt dem Körper Wasser.

Bei Fieber ist die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich zu erhöhen. Zum Beispiel muss ein Mensch wenigstens 0,5 Liter zusätzliche Flüssigkeit pro Tag trinken, wenn die Körpertemperatur von 37 auf 38 Grad steigt.

Halten Sie verschiedene kühle (nicht eiskalte) Getränke bereit: z. B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser, Trinkwasser.

Statt mit (Mineral-)Wasser können Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf auch mit kalten Suppen, Kompott, wasserreichem Obst und Gemüse decken, z. B. mit Erdbeeren, Weintrauben, Pfirsichen, Melonen, Tomaten und Gurken.

Bei starkem Schwitzen sollten Sie darauf achten, den Salzverlust auszugleichen, z. B. durch die Verwendung von natriumreichem Mineralwasser (>20 mg/l). Natriumarme Getränke wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee etc. sollten Sie durch eine ausreichende Kochsalzzufuhr auf anderem Wege ergänzen.

Beim Essen ist auf leichte Kost zu achten: in erster Linie Gemüse und wasserreiches Obst.

# Hinweise zur Pflege älterer Personen

Das im Alter nachlassende Durstgefühl führt dazu, dass ältere Menschen oft weniger trinken. Dementsprechend vermindert ist die Schweißproduktion und damit die Möglichkeit der Wärmeabgabe. Bieten Sie in jeder Stunde ein bis zwei Gläser Flüssigkeit an. Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, die Volumina von Flüssigkeitsaufnahme und Harnausscheidung zu erfassen.



In Abhängigkeit von den Grunderkrankungen kann die Fähigkeit eingeschränkt sein, selbst Maßnahmen zur Vermeidung eines Anstiegs der Körpertemperatur zu ergreifen, so etwa bei eingeschränkter Mobilität und bei Erkrankungen wie Demenz oder Depression. Dann ist eine intensivere Betreuung notwendig.

Empfehlenswert sind tägliche, bei großer Hitze auch mehrmals tägliche Kontrollen der Körpertemperatur. Eine Erhöhung der Körpertemperatur auf  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$  ist ein Leitsymptom für die lebensbedrohliche Hyperthermie, kann jedoch leicht als Zeichen einer Infektion missdeutet werden. Symptome wie ungewöhnliche Verwirrtheit, Unruhe oder Schläfrigkeit müssen daher besonders ernst genommen werden.

Für bestimmte Medikamente steigt das Risiko von Nebenwirkungen, dies gilt insbesondere für Lithiumsalze, Antiarrhythmika, Digoxin, Antiepileptika, Diuretika und bestimmte Antidiabetika (Biguanide, Sulfonylharnstoffe).

## Empfehlungen für das Personal in Pflege- und Gesundheitseinrichtungen

- Benutzen Sie in Gemeinschaftsräumen Ventilatoren. Vermeiden Sie Durchzug.
- Klimaanlage können (vor allem bei verschwitzten Personen) zu übermäßiger Abkühlung führen und das Risiko für eine Lungenentzündung erhöhen. Insbesondere Bewohner, die sich nicht selbst aus dem Einflussbereich einer Klimaanlage entfernen können, sollten engmaschig überwacht werden.
- Versuchen Sie, besonders gefährdete Bewohner in kühle Räume zu bringen (Korridore, Speisesaal, Räume an der Nordseite).
- Überwachen und dokumentieren Sie die Flüssigkeitszufuhr.
- Kühlen Sie Lebensmittel und Speisen stets oder brauchen Sie diese schnell auf!
- Achten Sie dabei auch auf (angebrochene) Lebensmittel und Getränke im Zimmer. Sie können bei großer Hitze leicht verderben und dann zu Durchfallerkrankungen führen.
- Werfen Sie im Zweifelsfall Lebensmittel oder Getränke frühzeitig weg.
- Lassen Sie geschwächte Menschen bei Hitzewetter niemals in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.



*Beim Essen ist auf leichte Kost zu achten:  
in erster Linie Gemüse und wasserreiches  
Obst.*

*Ältere Personen sollten täg-  
lich mindestens 1,5 bis 2 Liter  
Flüssigkeit zu sich nehmen.*



## Nützliche Links

Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes  
<http://www.dwd.de/hitzewarnung>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
(siehe: Ernährung > Vollwertige Ernährung >  
Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen)  
<http://www.dge.de>

Dieses Informationsblatt wurde erstellt in Anlehnung an die Broschüren „Klimawandel und Gesundheit“ des Umweltbundesamtes und „Außergewöhnliche Hitzeperioden: Vorbereitung und Vorgehen stationärer Pflegeeinrichtungen“ des Bundeslandes Hessen.

Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Oranienstraße 106  
10969 Berlin  
Tel (030) 9028-0  
[www.berlin.de/sen/gessoz](http://www.berlin.de/sen/gessoz)  
[pressestelle@sengs.berlin.de](mailto:pressestelle@sengs.berlin.de)

Fotos: Titel: ©istockphoto.com/Helena Lovincic; Seite 4, Park:  
©Henry Malach; Seite 7, Pflege: ©istockphoto.com/kokouu;  
Seite 9, Obst: ©istockphoto.com/Agnieszka Kiriniczjanow;  
Wasserglas: ©istockphoto.com/studiocasper  
Gestaltung: [www.schneider-cid.de](http://www.schneider-cid.de)  
Druck: Prototyp Print GmbH

Dieses Produkt ist auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.  
©Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales  
Ausgabe August 2012