



Merklblatt für ältere Menschen zum Umgang mit Hitze

Hohe Temperaturen und Hitzeperioden können auf ältere Personen besonders belastend wirken. Das liegt unter anderem daran, da sich mit steigendem Alter die Temperaturregulierung und Hitzewahrnehmung verschlechtert. Verschiedene Vorerkrankungen sowie die Einnahme von Medikamenten können es dem Körper zusätzlich schwer machen mit der Hitze umzugehen. Hitze kann zu verschiedenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, die im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden können. Die folgenden Empfehlungen und Tipps helfen Ihnen, diese Risiken so gering wie möglich zu halten.

Wichtig – Informieren und Vorbereiten

- Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Fernsehen, im Radio, in der Zeitung oder im Internet, wie beispielsweise auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes
- Im Idealfall haben Sie den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abonniert – so sind Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Registrierung über folgenden Link:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ: Nutzung der WarnWetterApp des DWD

Kontakte und Unterstützung:

- Pflegen Sie den Kontakt mit Angehörigen, Nachbarn oder Freunden und geben Sie aufeinander acht
- Angehörige, Nachbarn, Freunde oder ambulante Pflegedienste können Sie bei Einkäufen oder Erledigungen unterstützen, fragen Sie rechtzeitig nach

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Körperliche Anstrengung bei Hitze vermeiden
- Aktivitäten im Freien (z. B. soziale Angebote oder Spaziergänge) zu kühleren Zeiten am Vormittag oder in den Abendstunden einplanen
- Direkte Sonneneinstrahlung und Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten (siehe unten)
- Achten Sie auf eine korrekte Lagerung der Medikamente
 - Temperaturbereiche sind auf der Verpackung vermerkt
 - Wichtig ist ein trockener Lagerort ohne direkte Sonneneinstrahlung
 - Wenden Sie sich bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke

Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:

- Leichte, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
- Vor dem Weg nach draußen:
 - Sonnencreme auftragen, Sonnenbrille und Kopfbedeckung anziehen
 - Schuhe, die den Fußrücken bedecken
 - Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden



Für Abkühlung sorgen:

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen oder Wassersprays nutzen
- Ventilatoren einsetzen

Empfehlungen für das Raumklima:

- Wohn- und Schlafbereiche kühl halten (Ziel: < 26°C)
- Lüften in den frühen Morgenstunden
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- Fenster von außen abdunkeln
- Wenn möglich, in kühleren Räumen aufhalten (z. B. in unteren Geschossen oder auf die Nordseite ausgerichteten Räumen)
- Überflüssige Wärmequellen wie Glühlampen oder elektrische Geräte abschalten (kein Stand-by-Modus)

Tipps zum Trinken:

- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig: Klären Sie Ihre persönliche Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin ab, insbesondere wenn Sie Vorerkrankungen haben
- Trinken Sie regelmäßig und über den Tag verteilt
- Geeignete Getränke sind: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- Achten Sie auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr (z. B. mithilfe von Saftschorlen, Brühe)
- Stellen Sie sicher, dass Sie einen ausreichenden Vorrat an Getränken zuhause haben
- Wenn Sie Probleme haben, genug zu trinken, helfen Ihnen vielleicht folgende Tipps:
 - Tagesration an Getränken schon am Morgen bereitstellen
 - Klebezettel mit einer Trinkerinnerung in der Wohnung verteilen
 - Von Angehörigen, Nachbarn oder Freunden an das Trinken erinnern lassen

Tipps zum Essen:

- Grundsätzlich sollte eher leichte Kost bevorzugt werden
- Integrieren Sie wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse (z.B. Melone, Gurke, Tomaten...) oder Kaltschalen in den Speiseplan
- Überprüfen Sie Ihre Lebensmittel regelmäßig, da diese bei Hitze schneller verderben können

Guter Schlaf trotz Hitze:

- Schlafraum möglichst kühl halten oder wenn möglich den Schlafplatz in einen kühleren Raum verlagern
- Leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend

Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren:

- Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel
- Übelkeit, Unruhe, Verwirrtheit, erhöhte Temperatur oder Fieber

Bei Vorfinden einer bewusstlosen Person, Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit, hohem Puls oder niedrigem Blutdruck den Rettungsdienst (**112**) alarmieren.