



# So bleiben Sie bei einer Hitzewelle gesund

Sommer, Sonne, Hitzewelle –  
Empfehlungen für ältere Menschen

# Warum sind ältere Menschen bei Hitze gesundheitlich besonders gefährdet?

---

Hitzewellen können sehr anstrengend sein. Für ältere Menschen ab etwa 65 Jahren gilt das besonders, denn mit steigendem Lebensalter verändert sich der Stoffwechsel. Die Körpertemperatur reguliert sich jetzt langsamer und das Schwitzen bei hohen Temperaturen wird seltener oder bleibt ganz aus. Das kann gefährlich werden, weil der Körper sich durch das Schwitzen abkühlt.

Damit ältere Menschen gut durch eine Hitzewelle kommen, ist es wichtig, die gesundheitlichen Risiken von Hitze zu kennen und sich bestmöglich zu schützen. Dieses Falblatt unterstützt ältere Menschen und ihre Bezugspersonen – ob in der Familie oder beruflich – mit Informationen und Empfehlungen.

# So kommt man gut durch eine Hitzewelle

---

## Ausreichend trinken

Da ältere Menschen seltener Durst verspüren, trinken sie häufig zu wenig. Über den Tag verteilt sollte man in einer Hitzewelle etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – am besten Wasser, Kräutertees oder verdünnte Saftschorlen. Hilfreich ist es, diese Tages Trinkmenge morgens abzumessen und in Griffweite bereitzustellen. So behält man leichter die Kontrolle darüber, wieviel man bereits getrunken hat.

## Tagesablauf an die Hitze anpassen

Meist ist es in der Zeit zwischen 11 und 17 Uhr in einer Hitzewelle am heißesten. Aktivitäten im Freien sollten daher in die kühleren Morgenstunden oder in die späteren Abendstunden verlegt werden. Das gilt auch für Arztbesuche. Bei gesundheitlichen Problemen sollte im Zweifel ein Hausbesuch vereinbart werden.

**Beachten:** Es kann sinnvoll sein, draußen kühlere, schattige Plätze aufzusuchen, wenn sich die Innenräume zu sehr aufheizen.

## **Körperlich anstrengende Tätigkeiten vermeiden**

Anstrengungen sollten während einer Hitzewelle möglichst vermieden werden. Ein Spaziergang ist aber möglich – am besten in einem Park, wo Bäume Schatten spenden oder am Wasser, da hier Verdunstungskälte entsteht.

## **Körper und Innenräume kühl halten**

Im Freien sind luftige Kleidung, ein Sonnenhut und eine Sonnenbrille die richtige Wahl. Um den Körper außerdem etwas abzukühlen, kann man Wasserspray nutzen, die Unterarme unter kühles Wasser halten, feuchte Umschläge machen oder ein kühles Fußbad nehmen. Duschen sollte man lieber lauwarm als kalt, um den Kreislauf zu schonen. Um die Innenräume kühl zu halten, sollten Fenster tagsüber möglichst verschattet werden.

**Beachten:** Lüften ist nur sinnvoll, wenn es draußen kühler ist als drinnen.



## Medikamenteneinnahme prüfen

Die Einnahme von bestimmten Medikamenten kann dazu führen, dass die Hitze schlechter vertragen wird. Wer folgende Medikamente regelmäßig einnimmt, sollte ärztlichen Rat bezüglich der Dosierung und Einnahme in einer Hitzewelle einholen:

- **Blutdrucksenkende Mittel wie Betarezeptorenblocker und Diuretika (Entwässerungsmittel)**
- **Benzodiazepine (Schlaf- und Beruhigungsmittel)**
- **Sedativa (Beruhigungsmittel)**
- **bestimmte Antidepressiva und Neuroleptika**



**Beachten:** Viele Medikamente müssen relativ kühl, d.h. unter 25 °C aufbewahrt werden. Hinweise hierzu finden sich in der Packungsbeilage. Im Zweifel sollten während einer Hitzewelle Medikamente im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Hitzebedingte Beschwerden schnell erkennen

Plötzlich auftretende Beschwerden im Zusammenhang mit Hitze sollten immer ernst genommen werden. Anzeichen für eine hitzebedingte Erkrankung können zum Beispiel sein: Erschöpfungsgefühle, starke Gesichtsrötungen oder -blässe, Kopfschmerzen, steifer Nacken, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Kurzatmigkeit, Unruhe, Muskelschmerzen oder -krämpfe, erhöhte Temperatur oder Fieber, Infektionen (z. B. Blasenentzündung), Ver-

stopfung, übermäßig viel Schweiß oder überhaupt kein Schweiß. Wer akut betroffen ist und unter der Hitze leidet, sollte sich schnellstmöglich an einen kühlen Ort begeben, zur Ruhe kommen und viel trinken – am besten natriumreiches Mineralwasser oder leicht gesalzenes Leitungswasser.

**Beachten:** Bei heftigen hitzebedingten Beschwerden sofort die Hausärztin, den Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Telefonnummer: 116 117) anrufen.

### **Für ältere Menschen da sein**

Ältere Menschen sind in einer Hitzewelle gesundheitlich besonders gefährdet, denn sie nehmen die Hitze nicht so intensiv wahr. Deshalb ist es wichtig, sie dafür zu sensibilisieren, dass man in einer Hitzewelle sehr gut für sich sorgen muss. Auch wer ältere, erkrankte oder alleinlebende Menschen in seinem Umfeld hat, kann etwas tun und sich in dieser Zeit besonders um sie kümmern – zum Beispiel täglich anrufen, nachfragen, ob ausreichend getrunken wurde und ob die Räume kühl genug sind. Manchmal benötigen ältere Menschen auch Unterstützung: zum Beispiel beim Einkauf. Hier ist es gut, ein paar Vorräte an Getränken, Obst und Gemüse anzulegen oder auch leichte Gerichte vorzukochen.

**Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Hitze. Entscheidend ist, wie gut man sich an die Hitze anpassen kann – und das ist individuell unterschiedlich. Für alle gilt aber, dass eine Hitzewelle eine körperliche und psychische Belastung darstellt und man gut auf sich achten sollte, um mögliche gesundheitliche Risiken zu vermeiden.**



[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)



# Impressum

Herausgeberin:

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

50819 Köln

Redaktion: BZgA, Abteilung T

Gestaltung: ORCA Campaign GmbH, Bei den Mühlen 91,  
20457 Hamburg

Bildnachweis: AdobeStock\_111750524: Robert Kneschke/AdobeStock;  
AdobeStock\_267911424: Robert Kneschke/AdobeStock;  
Älte Dame in Gelb: Kupicoo/Istockphoto

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.  
Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Auflage: 1.10.04.23

Stand: April 2023

Bestelladresse:

**Dieses Falblatt ist kostenlos erhältlich bei der BZgA**

Per Post: BZgA, 50819 Köln

Online: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

Artikelnummer: 66200023

Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin,  
den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

**Weitere Tipps und Informationen zum Thema Hitze für  
ältere Menschen finden Sie hier:**



[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung