

Hitze kann für ältere Menschen gefährlich sein

Die hohen sommerlichen Temperaturen laden zum Geniessen ein, können aber für Seniorinnen und Senioren gefährlich sein und zur grossen körperlichen Belastung werden.

Der Schweiz stehen Hitzetage bevor. Es gilt, sich mit Sonnencreme und einer guten Kopfbedeckung vor der schädlichen UV-Strahlung zu schützen. Doch für ältere Menschen genügen diese Präventionsmassnahmen bei längeren Hitzeperioden nicht. Wie gut der Körper mit grosser Hitze umgehen kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der körperlichen Fitness, der generellen gesundheitlichen Verfassung, aber auch vom Alter.

Körperliche Reaktionen auf Hitze vermeiden

Das Gehirn und die Organe benötigen eine konstante Körpertemperatur von 37 Grad Celsius, um richtig zu funktionieren. Bei zu grosser Hitze setzt das Schwitzen ein und die Blutgefässe erweitern sich, um eine Überhitzung des Körpers zu verhindern. Ausserdem verlagert sich das Blut in die Haut, um Wärme an die Umgebung abzugeben. Durch die Erweiterung der Blutgefässe kann jedoch auch der Blutdruck sinken, weil die inneren Organe mit weniger Blut und die Muskeln mit weniger Sauerstoff und Nährstoffe versorgt werden. Dies kann zu Erschöpfung und Schwindel führen.

Umso wichtiger ist es, dass sich ältere Menschen dieser grossen Belastung durch die sommerliche Hitze bewusst sind. Denn ihre Körper können sich nicht mehr so leicht an hohe Temperaturen anpassen und die Körpertemperatur konstant halten. Zudem setzt das Schwitzen als natürlicher Kühlungsprozess erst später und weniger stark ein. Oftmals nimmt im Alter auch das Durstgefühl ab. Es kann schlimmstenfalls zu Dehydrierung kommen, die aufgrund der längeren Erholungszeit mit zunehmendem Alter gefährlicher wird.

Tipps für den Umgang mit Hitze

Mit dem richtigen Verhalten kann hitzebedingten Gesundheitsproblemen gut vorgebeugt werden:

- Menschenmassen und die Mittagssonne meiden
- Leichte, luftige Kleidung tragen
- Durst als Warnsignal wahrnehmen
- Die Räume in der Nacht und am frühen Morgen lüften
- Termine und Erledigungen auf die frühen Morgenstunden legen
- Wenn möglich zum Schlafen in einen kühleren Raum ausweichen
- Anstrengenden Tätigkeiten verschieben oder um Unterstützung bitten
- Täglich regelmässig und mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüsste, gekühlte Tees trinken
- Bei Hitzegefühl ein feuchtes Tuch auf den Nacken oder die Stirn legen, ein Fussbad oder eine Dusche nehmen (kein zu kaltes Wasser)
- Bei Problemen mit der Hitze die Hausärztin oder den Hausarzt konsultieren

Kontakt für Medien

Pro Senectute Schweiz, Tatjana Kistler, Medienverantwortliche

Telefon: 044 283 89 57 oder 079 811 07 36, E-Mail: medien@prosenectute.ch

Pro Senectute

Pro Senectute ist die grösste und bedeutendste Fach- und Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige in der Schweiz. Wir beraten Seniorinnen und Senioren kostenlos in über 130 Beratungsstellen. Mit vielfältigen Dienstleistungen und spezifischen Angeboten unterstützen 1'800 Mitarbeitende und 18'400 Freiwillige die ältere Bevölkerung in allen Belangen rund um das Alter. Rund 700'000 Menschen im Pensionsalter sowie deren Angehörige nutzen unsere Angebote. Pro Senectute ist mit dem ZEWÖ-Gütesiegel zertifiziert. www.prosenectute.ch

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60 · Postfach · 8027 Zürich · Telefon 044 283 89 89
Fax 044 283 89 80 · info@prosenectute.ch · prosenectute.ch

Postkonto 87-500301-3
IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3

