



Gesundheitsschutz in den heißen Sommermonaten

Besondere Risiken für ältere und gebrechliche Menschen bei großer Wärme bzw. Hitze

- Ältere oder gebrechliche Menschen passen sich an höhere Außentemperaturen schwerer an.
- Alte Menschen haben weniger Durst. Auch durch Krankheit oder beim Vorliegen körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen kann das Durstgefühl herabgesetzt sein.
- Schwitzen verschafft dem Körper Abkühlung. Im Alter schwitzt man jedoch weniger, sodass der Wärmehaushalt schlechter reguliert werden kann.
- Auch durch Bettlägerigkeit oder bei Bewegungseinschränkungen ist die Wärmeabgabe in der Regel beeinträchtigt.

Allgemeine Ratschläge zur Vorsorge gegen Hitzeschäden

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinwirkung und den Aufenthalt im Freien während der besonders heißen Tagesphase. Halten Sie sich im Freien möglichst an schattigen Plätzen auf und tragen Sie eine Kopfbedeckung.
- Vermeiden Sie tagsüber körperliche Anstrengungen im Freien. Sportliche Betätigungen im Freien sollten nach Möglichkeit nur in den frühen Morgenstunden stattfinden.
- Tragen Sie leichte, möglichst luftige Kleidung, am besten in hellen Farben.
- Halten Sie Fenster- oder Rollläden über Tag möglichst geschlossen. Lüften Sie die Räume am frühen Morgen, spätabends oder nachts, um die Raumtemperatur möglichst niedrig zu halten.
- Auch Ventilatoren können Ihnen helfen, sich abzukühlen. Angenehm kann das Aufhängen feuchter Laken im Raum wirken.
- Denken Sie daran, dass künstliche Lichtquellen ebenfalls zur Erwärmung eines Raumes beitragen können.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche und am besten nur leichte Baumwolllaken zum Zudecken. Eine lauwarme Dusche vor dem Schlafengehen hilft Ihrem Körper, überschüssige Wärme abzugeben.

Essen – Trinken – Arzneimittel

- Essen Sie möglichst mehrmals am Tag kleine Mahlzeiten mit leichter Kost – viel Gemüse und wasserreiches Obst, wie Gurken, Tomaten oder Melonen.
- Salzen Sie Ihr Essen ausreichend.
- Trinken Sie möglichst keinen Alkohol und keine größeren Mengen an Getränken mit Koffein, zum Beispiel Kaffee.
- Bei starkem Schwitzen sollte bei Einnahme von Entwässerungsmitteln (Diuretika) ggfs. die Medikamente vom Hausarzt angepasst werden.
- Wenn Sie keine Herz- oder Nierenerkrankungen haben: Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt täglich etwa 2 Liter natriumreiches Mineralwasser.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente immer mit Wasser und nicht mit Fruchtsäften ein.

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt

- Bei manchen Krankheiten, zum Beispiel des Herzens oder der Nieren, dürfen Sie nicht zu viel trinken. Fragen Sie am besten Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, ob Sie vorsichtig bei der Flüssigkeitsaufnahme sein müssen und lassen Sie sich in diesem Fall einen Trinkplan erstellen.
- Besonders bei alten oder bettlägerigen Menschen empfiehlt es sich auch, regelmäßig die Körpertemperatur zu kontrollieren. Bei Temperaturen über 38° Celsius sollte in jedem Falle die Hausärztin oder der Hausarzt informiert werden.
- Rufen Sie sofort Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt an, wenn Sie an heißen Tagen neue gesundheitliche Probleme bekommen oder wenn Ihre bestehenden Beschwerden schlimmer werden.
- Wenn sich Ihr Gesundheitszustand plötzlich sehr stark verschlechtert, wenn Sie zum Beispiel Atemnot oder Schwindelgefühle haben, dann rufen Sie bitte sofort den **Notruf, Telefon 112**.

Weitere Hinweise

Bei starker Sonneneinstrahlung kommt es im Sommer auch häufig zu erhöhten Ozonwerten. Sport sollte dann – wenn überhaupt – höchstens vormittags und am Abend betrieben werden. Erhöhte Ozonwerte können bei Asthmatikern, Herz-Kreislauf-Kranken oder Allergikern die Beschwerden verstärken. Es können Reizungen der Atemwege sowie Reizungen der Augen auftreten. Bei Ozonwerten ab 180 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft erfolgt eine Bevölkerungsinformation, ab 240 µg/m³ über mehrere Stunden eine allgemeine Warnung der Bevölkerung durch die zuständigen Behörden.

Weitere Warnsysteme

Zudem wird jeder Person die Nutzung der kostenlosen Warn-App NINA (Notfall-Informationen- und Nachrichten-App) vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfohlen. Über die App erhalten Sie amtliche Warnungen für unterschiedliche Gefahrenlagen wie Wetterwarnungen des DWD, Hochwasserinformationen, Gefahrstoffausbreitungen sowie Großbrandwarnungen für Gebiete und Orte, für die Sie gewarnt werden möchten.

[Weitere Informationen zum Warnsystem „NINA“](#)

Alternativ kann das Warnsystem KATWARN genutzt werden, das als App auf dem Mobiltelefon installiert werden kann oder per SMS und E-Mail Warnungen weiterleitet. Das Warnsystem KATWARN leitet offizielle Warnungen bspw. über Brände, unerwartete Gefahrensituationen oder schwere Unwetter und entsprechende Handlungsempfehlungen an die Bevölkerung weiter.

[Weitere Informationen zum Warnsystem „KAT-WARN“](#)

Herausgeber

Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung

Bauhofstraße 9

55116 Mainz

www.mastd.rlp.de

Stand: Mai 2024