

15.07.2024

So schützt man sich bei Hitze

Tipps der Verbraucherzentrale NRW vor allem für ältere und pflegebedürftige Menschen

Sehr heiße Tage sind anstrengend und können insbesondere für ältere und pflegebedürftige Menschen gefährlich werden, da sie oft durch Krankheit, eingeschränkte Selbstständigkeit oder Therapien vorbelastet sind. Besonders unangenehm sind hohe Temperaturen in Kombination mit schwüler Luft und wenig Wind. Müdigkeit, Schwächegefühl und Unwohlsein sind erste Anzeichen einer Überhitzung. Was Angehörige von pflegebedürftigen und bettlägerigen Menschen an heißen Tagen beachten sollten, erklärt die Verbraucherzentrale mobil & digital im Kreis Kleve.

- Sich frühzeitig über Hitze informieren:**
Um Schutzmaßnahmen ergreifen zu können, ist es hilfreich, sich rechtzeitig über die Wetterlage zu informieren. Zuverlässige Informationen bietet das [Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes](#) (DWD).
- Die Wohnung so kühl wie möglich halten:**
Früh morgens, abends und nachts, so lange es noch kühl ist, sollte gelüftet werden. Tagsüber helfen verdunkelte Räume dabei, die Hitze gar nicht erst eindringen zu lassen. Lüften sollte man nur, wenn es unbedingt notwendig ist, also wenn Geruchs- oder Schadstoffe heraus müssen. Oft hilft es, die Raumluft zu befeuchten, etwa mit einem Luftbefeuchter oder mit nassen Handtüchern.
- Den Körper vor Überhitzung schützen:**
Feuchte Umschläge auf Armen, Beinen oder im Nacken sowie kühlende Wassersprays oder kühles Abreiben tun bei Hitze gut. Kalte Fuß- und Handbäder regen den Kreislauf an. Besonders bettlägerige Menschen können der Hitze nicht ausweichen. Sie sollten mit dünner Bettwäsche und leichter Bekleidung versorgt werden, die am besten öfter gewechselt wird. Wenn möglich sollten keine Inkontinenzhosen, sondern Netzhosen mit Einlagen verwendet werden, um Wärmestaus zu vermeiden.
- Achtung bei Medikamenten:**
Wer regelmäßig bestimmte Arzneimittel einnimmt, sollte deren Hitzeverträglichkeit in der Arztpraxis oder Apotheke überprüfen lassen. Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Verbraucherarbeit im Kreis Kleve mobil & digital
Tel. (0211) 54 2222 11
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

und müssen besonders gelagert werden (z.B. kühl und trocken, im Kühlschrank oder nicht über einer festgelegten Temperatur).

- **Auf Warnsignale achten:**
Bei Anzeichen von Überhitzung oder Austrocknung sollte schnell gehandelt werden. Anzeichen sind plötzlich auftretende Beschwerden wie Schwindel, Schwäche, schneller Puls, Kopfschmerz, Unruhe oder Verwirrtheit. Pflegebedürftige Menschen sollten sofort in kühle Räume begleitet, mit Getränken versorgt und ruhig gehalten werden. Halten die Symptome an, sollte ärztlicher Rat eingeholt oder die 112 angerufen werden.
- **Viel trinken mit gesunder Abwechslung:**
Noch mehr als sonst sollte auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Neben Wasser bieten Fruchtsaftschorlen, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees eine gesunde Abwechslung. Alles gerne kalt, aber nicht eiskalt. Leitungswasser kann mit Früchten, Gemüse und/oder Kräutern aromatisiert werden - ganz ohne Zucker. Auch wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone können einen (kleinen) Beitrag leisten. Empfohlen ist, etwa alle Viertelstunde ein paar Schlucke oder alle zwei Stunden ein Glas zu trinken – gerne auch gemeinsam. Alkohol und stark gezuckerte Getränke sind nicht ratsam. Bei Herz- und Nierenerkrankungen sollte die Trinkmenge mit dem Arzt besprochen werden.
- **Leichtes Essen ist gut für den Körper:**
In Hitzezeiten sollten pflegebedürftige Menschen mehrere kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen. Gut geeignet sind Salate, gedünstetes Gemüse und wasserreiche Rohkost wie Tomaten und Gurken, oder auch mageres Fleisch und Fisch. Zum Nachmittagskaffee bietet sich kleingeschnittenes Obst wie Wasser- und Honigmelonen, Trauben oder Pfirsiche an. Salzgebäck regt das Durstgefühl an und unterstützt den Salzhaushalt.
- **Die kühleren Stunden im Freien nutzen:**
Bei Hitze sollten ältere Personen möglichst in der Wohnung bleiben und für Einkäufe, Spaziergänge oder Arztbesuche eher die kühleren Morgen- und Abendstundennutzen, am besten mit leichter Kopfbedeckung. Für unterwegs sind Kühlkompressen hilfreich.

Weiterführende Infos und Links:

- Unsere Themenseite bündelt viele Aspekte zum Umgang mit Hitze:
www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz
- Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes:
www.hitzewarnungen.de/index.jsp