

Was tun bei Hitze?

Informationen und Hinweise für Seniorinnen und Senioren, Kranke und Hilfebedürftige und deren Betreuerinnen und Betreuer

In den letzten Jahren kam es immer wieder zu außergewöhnlichen und lang anhaltenden Hitzewellen in vielen europäischen Ländern und Deutschland. Temperaturen um oder über 30 Grad Celsius über mehrere Tage belasten viele Menschen und schränken die Leistungsfähigkeit ein.

Gesunde Erwachsene in Europa, speziell in Mitteleuropa, sind auch bei großer Hitze nicht gefährdet, wenn sie ein „normales“ Leben führen, sich bei Hitzewellen vernünftig verhalten, angemessene Kleidung tragen, ausreichend trinken und angemessen essen. Bei bestimmten Gruppen jedoch kann eine Hitzeperiode zu erheblichen gesundheitlichen Belastungen führen.

Mit diesem Leitfaden bietet das Gesundheitsamt der Stadt Köln allen Seniorinnen und Senioren, Kranken und Hilfebedürftigen sowie ihren Betreuerinnen und Betreuern eine Orientierung sowie Tipps für Hitzeperioden.

Wer gehört zu den Risikogruppen, die durch Hitze besonders gefährdet werden, wie wirkt sich Hitze aus, wie kann man vorsorgen und auf was ist zu achten, wenn der Wasserhaushalt aus den Fugen geraten ist.

Bei erhöhter Umgebungstemperatur steigt der Wasserverlust über die Haut erheblich an. Während die Wasserabgabe in „Ruhe“ im gemäßigten Klima zwischen 400 und 600 Milliliter täglich liegt, kann sie unter „tropischen“ Temperaturen auf mehrere Liter pro Tag ansteigen. Erkrankt ein Mensch während einer Hitzeperiode an Fieber, Durchfall oder Erbrechen, erhöht sich dadurch zusätzlich die Gefahr, dass der Körper austrocknet.

Trocknet der Körper aus, folgt ein Volumenmangel im Kreislaufsystem, der wiederum die Kreislauffunktion und die Nierentätigkeit beeinträchtigt. Dies kann dann zu einem lebensbedrohlichen Zusammenbruch des Organismus führen.

Woran kann man einen Flüssigkeitsmangel erkennen?

Fehlt dem Körper Flüssigkeit, können sich folgende Anzeichen entwickeln:

- auf der Zunge bilden sich Furchen,
- wenn Sie die Haut auf Ihren Unterarmen zusammen kneifen, zieht sie sich nicht wieder sofort zurück, sondern bleibt stehen,
- die Körpertemperatur steigt an.

Hier ist besondere Vorsicht geboten, da erhöhte Temperatur/Fieber als Symptom einer Infektion fehlgedeutet werden kann und dann fälschlicherweise mit Medikamenten statt mit Flüssigkeitszufuhr behandelt wird.

Wer ist bei länger andauernden Hitzeperioden gefährdet?

Zu den Personengruppen, bei denen es während Hitzeperioden zu besonders schwer wiegenden gesundheitlichen Auswirkungen kommen kann, zählen:

- ältere Menschen,
- Menschen, die an Vorerkrankungen leiden wie
 - Diabetes,
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
 - Erkrankungen des zentralen Nervensystems, die mit Demenz oder Einschränkung der körperlichen Bewegungsfähigkeit einhergehen,
- Menschen, die Medikamente mit Auswirkungen auf den Wasserhaushalt oder den Kreislauf einnehmen (dazu gehören unter anderem sogenannte Entwässerungstabletten, Beruhigungsmittel und Psychopharmaka, Beta-Blocker),
- Menschen, die Drogen zu sich nehmen (dazu gehören auch übermäßiger Alkohol- und Koffeingenuß),
- hilfebedürftige Menschen,
- sozial vereinsamte Menschen.

Wieso sind gerade ältere Menschen besonders gefährdet?

Im Alter verändert sich der Körper so, dass die Gefahr der Austrocknung steigt:

- Die Magerkörpermasse nimmt ab, der Fettanteil steigt und das Gesamtkörperwasser verringert sich um etwa zehn Prozent.
- Ältere Menschen haben eine verminderte Durstwahrnehmung.
- Bei zentralen Erkrankungen - wie zum Beispiel Demenz, Schlaganfall - wird die Durstwahrnehmung zusätzlich gestört.

Diese Veränderungen führen jedoch nur dann zur Austrocknung des Körpers, wenn zu wenig getrunken wird oder wenn Wasser verbrauchende Erkrankungen und Stoffwechselzustände wie zum Beispiel Infekte und Fieber auftreten.

Während junge Erwachsene selbst schwerste Flüssigkeitsmangelzustände allein durch Trinken in kurzer Zeit ausgleichen können, benötigt der ältere Mensch dafür mehrere Tage und ist bei zu schnellem Flüssigkeitssatz durch Überwässerung (hypotone Hyperhydratation) gefährdet. Dies kann zu einer lebensbedrohlichen Zellschwellung im Hirn oder zu Wasseransammlungen in der Lunge führen.

Wie kann man vorbeugen?

Es kommt vor allem darauf an, regelmäßig und ausreichend zu trinken. Wichtig ist auch, den Salzverlust im Körper auszugleichen, der durch starkes Schwitzen entsteht. Dafür gibt die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) folgende Hinweise:

- In Einzelfällen kann es angezeigt sein, bereits im Vorfeld möglicher Hitzeperioden „Trinkprotokolle“ zu führen, um so frühzeitig Defizite zu erkennen.
- Es ist wichtig zu klären, welche Medikamente eingenommen werden und die Flüssigkeitszufuhr darauf abzustimmen. Zu den Medikamenten, die den Wasserhaushalt des Körpers stören, gehören unter anderem Entwässerungstabletten, Beruhigungstabletten, Psychopharmaka und Beta-Blocker.
- Es sollten Trinkpläne entwickelt und auf deren Umsetzung geachtet werden.
- Die Zusammensetzung der Nahrung und der Getränke sollte bekannt sein – bedeutsam ist vor allem die Kochsalzzufuhr. In Hitzeperioden müssen eventuell Nahrung oder Getränke verändert werden, um eine ausreichende Kochsalzzufuhr zu gewährleisten.
- Aufenthalts- und andere Räume sollten ausreichend belüftet und/oder gekühlt werden.
- Achten Sie auf eine der Hitze angepasste Kleidung.
- Größere körperliche Anstrengungen und Aktivitäten während einer Hitzeperiode vermeiden.

Was ist zu tun, wenn es bereits zu gesundheitliche Einschränkungen gekommen ist?

Nehmen Sie auf jeden Fall Kontakt zu dem Arzt oder der Ärztin auf!

Wer hilft weiter?

Wenn Sie Fragen haben, Beratung wünschen oder sich unsicher fühlen, können Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden.