

SENIOREN UND HITZE



Erfrischung gegen die Hitze

PRÄVENTIVE TIPPS GEGEN HITZE

Zu Hause:

- Tagsüber Fenster geschlossen halten, nachts oder frühmorgens lüften
- Unnötige Wärmequellen abstellen (z.B. Lampen, elektrische Geräte)
- Bei Temperaturen bis 35°C können Ventilatoren Abkühlung schaffen
- Leichte, helle, lockere Kleidung tragen
- Leichte Bettwäsche verwenden
- Regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme (auf alkoholische, koffeinreiche oder stark gezuckerte Getränke verzichten)
- Häufiger kleine Portionen leicht verdaulicher Nahrung (z.B. frisches Obst und Gemüse)
- Mit kühlem bis lauwarmen Wasser duschen oder baden
- Medikamentenpläne vor dem Sommer von der/dem Hausarzt/-ärztin überprüfen lassen

Unterwegs:

- Termine, wie Einkaufen, Arztbesuche, Friseur etc. in die frühen Vormittagsstunden legen
- Zeitpunkt und Dauer von Aufenthalten im Freien anpassen
- Luftige, schattige Orte oder klimatisierte öffentliche Gebäude aufsuchen (z.B. Parks, Kirchen)
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme nutzen
- Trinken oder auch Wasserspray zur äußeren Kühlung mitnehmen



Kühle Orte Karte
der Stadt Leichlingen

WEITERE INFOS



[Handlungsempfehlungen für Pflegeeinrichtungen zum Umgang mit Hitzewellen | uni-potsdam.de](#)



[Medikamentenanpassung bei Hitze | KLUG \(klimawandel-gesundheit.de\)](#)



[Handlungsfeld Hitze | KLUG \(klimawandel-gesundheit.de\)](#)



[Klimawandel und Gesundheit | Umweltbundesamt](#)

IMPRESSUM:



Stadt Leichlingen

Am Büscherhof 1, 42799 Leichlingen

Klimaschutzmanagement

Monika Meves

Telefon: 02175 992 354

E-Mail: klimaschutz@leichlingen.de

www.leichlingen.de

Umsetzung/Text/Gestaltung:

CLIMATICON GmbH, www.climaticon.de



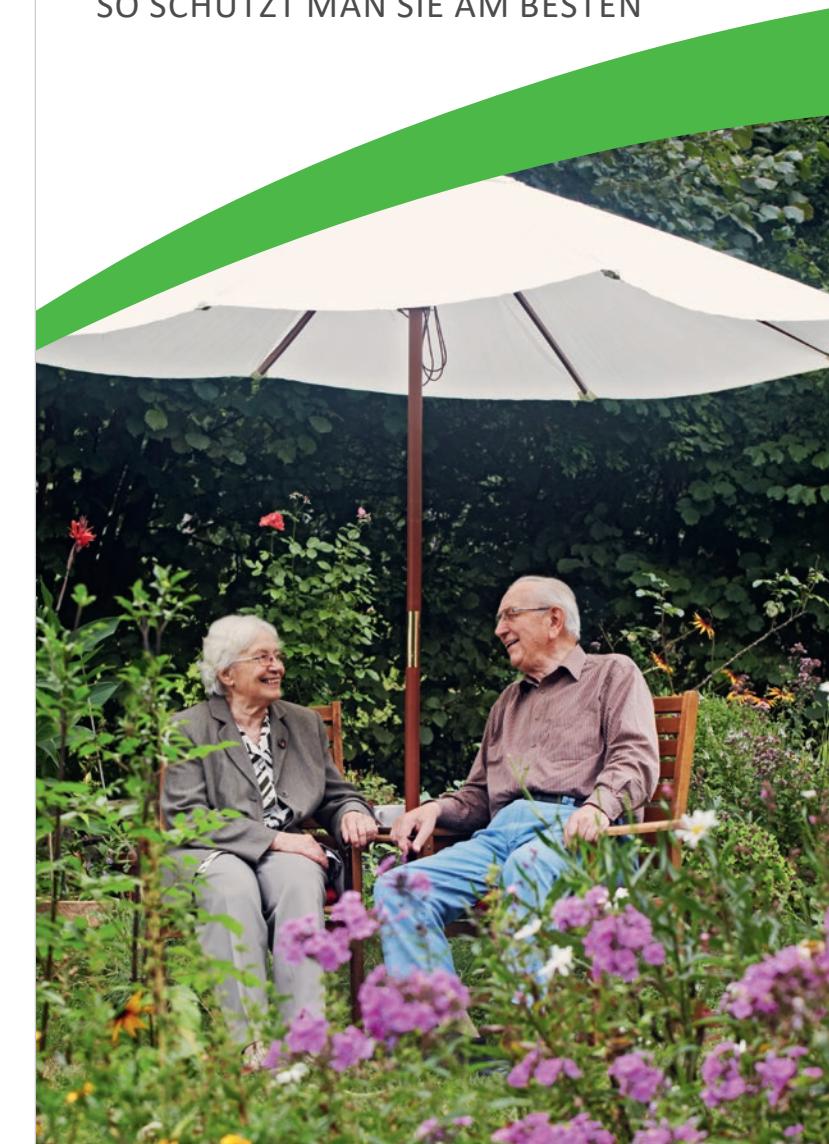
Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Papier mit Blauer Engel-Zertifizierung gedruckt.

WIR FÜRS KLIMA!

BLÜTENSTADT
LEICHLINGEN

ÄLTERE MENSCHEN & HITZE

SO SCHÜTZT MAN SIE AM BESTEN





RISIKOFAKTOREN IM ALTER

PHYSIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN, DIE DIE WÄRMEABGABE ÜBER DIE HAUT ERSCHWEREN:

- Verminderte Hautdurchblutung
- Eingeschränkte Gefäßregulation zur Umverteilung von Blutvolumen
- Verminderte Schweißproduktion

VORERKRANKUNGEN, DIE DIE KÖRPEREIGENE WÄRMEREGULATION SOWIE DIE ANPASUNG DES VERHALTENS BEEINTRÄCHTIGEN:

- Koronare Herzkrankheit
- Herzschwäche
- Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Chronische Lungenerkrankungen
- Dementielle Syndrome
- Parkinson

AUSGEWÄHLTE HITZERKRANKUNGEN

HITSCHLAG

Wärmestau aufgrund von zu langer Hitzeexposition.
Ein Hitzekollaps ist immer ein Notfall → Arzt rufen

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none">• Köpfer temperatur <40°C• Kopfschmerzen• Desorientierung• Übelkeit & Erbrechen• Schneller Puls• Trockene heiße Haut	<ul style="list-style-type: none">• Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen• Oberkörper erhöht lagern (weiteren Anstieg des Gehirndrucks vermeiden)• Körper sofort mit Wasser kühlen (Kopf unbedingt aussparen)• warme Kleidung umgehend entfernen

HITZEERSCHÖPFUNG

Überwärmung des Körpers gepaart mit Flüssigkeits- und Elektrolytmangel. Hitzeerschöpfung kann in einen Hitzschlag übergehen

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none">• Fieber, Schwitzen• Kopfschmerzen• Übelkeit & Erbrechen• Schwindel & Sehstörungen• Durst• Schneller Puls	<ul style="list-style-type: none">• Betroffene Person in den Schatten bringen• Flüssigkeitszufuhr• Kopf erhöht lagern• Beine erhöht lagern• Entkleiden• Kühlen

SONNENSTICH

Aufgrund längerer, direkter Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken kommt es zur Reizung der Hirnhäute.

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none">• Übelkeit & Erbrechen• Schläfrigkeit• Bei Kreislaufbeschwerden und Nackensteifigkeit → Arzt aufsuchen / Notaufnahme	<ul style="list-style-type: none">• Betroffene Person in den Schatten bringen• Kopf und Beine etwas erhöht lagern• Kühlung des Kopfes mit kalten, feuchten Tüchern

HITZEKOLLAPS

Ohnmacht des Körpers in Folge von Dehydratation oder niedriger Blutdruck. Ein Hitzekollaps ist immer ein Notfall → Arzt rufen

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none">• Fieber• Kopfschmerzen• Übelkeit & Erbrechen• Schwindel & Sehstörungen• Schneller Puls, niedriger Blutdruck	<ul style="list-style-type: none">• Flüssigkeitszufuhr• Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen• Beine hoch lagern

HITZEAUSSCHLAG

Entsteht aufgrund von verstopften Schweißdrüsen.

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none">• Gerötete Haut• Kleine, rote Flecken, Pickel• Häufig im Gesicht, Achseln, Windelbereich, Kniekehlen, Ellenbeugen	<ul style="list-style-type: none">• Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen• Feuchte Umschläge