

## **Sicher durch den Sommer: Tipps für Senioren zur Hitzebewältigung**

Erfahren Sie von Dr. Andrea Matranga, wie Senioren die Hitze im Sommer besser meistern – mit fünf wichtigen Tipps für ihre Gesundheit.

Die Sommerhitze kann für ältere Menschen eine erhebliche Belastung darstellen. Dr. Andrea Matranga, Chefarzt der Klinik für Geriatrie am Sana Krankenhaus Templin, hat in einer aktuellen Pressemitteilung hilfreiche Tipps veröffentlicht, um Senioren durch heiße Tage zu unterstützen.

Ältere Personen sind oft gesundheitlich angeschlagen oder haben chronische Erkrankungen, die sie anfälliger machen. Sie können schneller unter den Folgen der Hitze leiden, weshalb Dr. Matranga bestimmte Warnsignale und Verhaltensweisen empfiehlt, die dem Wohlergehen in der Hitze dienen.

### **Gesundheitliche Warnsignale ernst nehmen**

Ein entscheidendes Alarmzeichen für gesundheitliche Probleme bei Hitze ist eine trockene, borkige Zunge. Auch Symptome wie Schwindel, Muskelschmerzen und Übelkeit können auf eine Überlastung des Körpers hinweisen. Dr. Matranga erklärt, dass es wichtig ist, schon bei den ersten Anzeichen zu handeln.

„Wenn die Haut beim Zusammendrücken am Arm eine Falte bildet und sich nicht löst, besteht schon eine gewisse Gefahr“, betont der Chefarzt.

Besonders drehen sich die Empfehlungen um ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Viele Senioren vergessen manchmal zu

trinken, da das Durstempfinden im Alter oft nachlässt. Der Chefarzt empfiehlt, dass Angehörige oder Pflegekräfte immer ausreichend Getränke in Reichweite platzieren. Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag sollten erreichbar sein – es müsse nicht nur Wasser sein, auch verdünnte Schorlen oder Tees sind hilfreich.

## **Geeignete Ernährung und körperliche Schonung**

Bei der Ernährung rät Dr. Matranga zu leichten Gerichten. Suppen und Salate sind ideal, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Auch wasserreiche Früchte, wie Melone oder Nektarinen, sind eine gute Wahl. Der Verzicht auf schwer verdauliche, reichhaltige Speisen kann helfen, den Körper in der Hitze zu entlasten.

Körperliche Anstrengungen sollten während der heißesten Stunden des Tages vermieden werden. Wenn der Körper zusätzlich zu den Hitzeeinwirkungen auch noch körperlichen Belastungen ausgesetzt ist, kann dies schnell zu Überlastungen führen.

Ein weiterer entscheidender Faktor ist die regelmäßige Belüftung der Wohnräume. Dr. Matranga rät dazu, nachts für frische Luft zu sorgen und gegebenenfalls Fenster zu öffnen, um eine kühlere Raumtemperatur zu ermöglichen. Auch das Abdunkeln von Räumen durch Rollos kann helfen, die Hitze draußen zu halten.

Anstatt der Nutzung einer Klimaanlage, die mit extremen Temperaturunterschieden arbeiten kann, empfiehlt der Chefarzt, feuchte Tücher zu benutzen, um sich Abkühlung zu verschaffen. Ein kühles Tuch auf der Stirn oder im Nacken kann sehr wohltuend sein.

## **Prävention ist der Schlüssel**

Die Empfehlungen von Dr. Matranga verdeutlichen, wie wichtig es ist, proaktiv zu handeln, um die Gesundheit von Senioren während der Sommerhitze zu schützen. Indem Angehörige und Pflegekräfte diese Tipps befolgen, können sie dazu beitragen, dass ältere Menschen die Sommerhitze besser bewältigen und gesundheitliche Komplikationen vermeiden.

Ein einfaches, aber effektives Vorgehen kann oft entscheidend sein, um die Lebensqualität im Alter zu erhalten und akuten Gesundheitsrisiken vorzubeugen.

## **Verborgene Gefahren der Hitze für Senioren**

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze auf Senioren sind nicht zu unterschätzen. Ältere Menschen sind besonders anfällig für Hitzschläge, Dehydrierung und andere hitzebedingte Gesundheitsprobleme. Laut der

**Weltgesundheitsorganisation (WHO)** sind hitzebedingte Erkrankungen in der Altersgruppe der über 65-Jährigen signifikant höher. Dies liegt oft daran, dass der Körper nicht mehr so effektiv mit Temperaturregulation umgehen kann.

Besondere Risiken ergeben sich auch durch immer häufiger auftretende Hitzewellen. In Deutschland wurde in den letzten Jahren ein Anstieg der Anzahl von Hitzetagen verzeichnet, was die Notwendigkeit von präventiven Gesundheitsmaßnahmen für ältere Menschen verstärkt. Ein ansteigender Trend in der Erderwärmung wird zudem erwartet, was die Wahrscheinlichkeit von extremen Wetterereignissen erhöhen könnte.

## **Social Media und Informationsverbreitung**

Die Rolle der sozialen Medien in der Verbreitung von Informationen über Gesundheit und Sicherheit während Hitzewellen kann nicht ignoriert werden. Plattformen wie Facebook und Twitter bieten nicht nur die Möglichkeit, sich

gegenseitig zu informieren, sondern auch aktuellen Wissensaustausch zwischen Experten und der Öffentlichkeit. In vielen Regionen wurden spezielle Hashtags und Kampagnen gestartet, um Senioren und ihre Angehörigen über Vorsichtsmaßnahmen und Notfallpläne aufzuklären.

Eine Studie von **Statista** zeigt, dass 62% der Senioren in Deutschland regelmäßig soziale Medien nutzen, was darauf hindeutet, dass diese Plattformen eine wertvolle Ressource für Gesundheitsinformationen darstellen können.

## **Psychische Auswirkungen von Hitze**

Die psychischen Auswirkungen von Hitzetagen auf ältere Menschen sind ebenfalls ein wichtiger Aspekt, der oft übersehen wird. Extreme Hitze kann zu erhöhter Reizbarkeit, Angstzuständen und sogar Depressionen führen. Die **Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Gesichtsuntersuchungen und -behandlungen (DGZMF)** hat herausgefunden, dass gesundheitliche Belastungen durch Hitze auch die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können, was insbesondere für Senioren, die bereits mit kognitiven Einschränkungen kämpfen, alarmierend ist.

Zur Bewältigung dieser psychischen Stressfaktoren sollten auch soziale Aktivitäten, die in der Gemeinschaft stattfinden, gefördert werden. Das Gefühl der Isolation kann in der Hitze verstärkt werden, was die psychische Gesundheit gefährdet. Daher ist es wichtig, dass Angehörige und Betreuer darauf achten, dass Senioren auch während der Sommermonate in Kontakt mit anderen Personen bleiben.

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**