

Pressemitteilung

Senioren haben erhöhtes Risiko für Hitzeschlag

Berlin, 24.07.2018 – Die anhaltende Hitze in Berlin und Brandenburg kann für ältere Menschen zu einer ernstzunehmenden Gefahr werden. „Ältere Menschen trinken ohnehin oft zu wenig, da das Durstgefühl im Alter abnimmt. In diesen heißen Tagen kann ein Flüssigkeitsmangel im schlimmsten Fall zu einem Hitzeschlag führen. Mit einigen Hilfestellungen lässt sich die tägliche Trinkmenge erhöhen und der Flüssigkeitsverlust vermindern“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER.

Bettlägerige Menschen vor Überhitzung schützen

Mit dem Schweiß verliert der Mensch auch wichtige Mineralien. Natriumreiche Mineralwasser gleichen diese Verluste wieder aus. Um die Trinkmenge zu erhöhen, können ungesüßte Früchte- oder Kräutertees für mehr Abwechslung sorgen. Hilfreich ist es, die Tagesmenge an Flüssigkeit sichtbar bereit zu stellen oder einen Trinkplan zu führen. Getränke sollten aber nicht zu kalt sein, da Kälte das Durstgefühl mindert. Um darüber hinaus übermäßiges Schwitzen zu vermindern, sollte die Zimmertemperatur 26 bis 28 Grad nicht überschreiten. Als Bettwäsche reicht ein leichtes Laken, das wegen des Schwitzens häufiger gewechselt werden muss. „Bettlägerige Menschen sollten bei starker Hitze regelmäßig mit einem kühlen Waschlappen abgerieben werden“, rät Leyh. Auch in der täglichen Pflege sorgen eine kühlende Körperlotion oder ein frisches Fußbad für Abkühlung.

Anzeichen für Hitzeschlag erkennen und handeln

Anzeichen für akute Überhitzung können eine erhöhte Körpertemperatur, ungewohnte Unruhe, plötzliche Verwirrtheit und Übelkeit sein. In diesem Fall ist sofort ein Arzt zu rufen. „Luftzug, das Lockern der Kleidung, etwas zu trinken und kühle Umschläge sind lebensrettende Erstmaßnahmen bei einem drohenden Hitzeschlag“, so Leyh.

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de