

Coole Tipps für heisse Tage

Sommerzeit: Das Thermometer steigt und zeitweise bringt selbst die Nacht keine Abkühlung mehr. In dieser Zeit ist es wichtig, eine Überhitzung zu vermeiden. Erfahren Sie, ob Sie besonders gefährdet sind und wie Sie sich und andere schützen können.

Lange Abende, Grillieren mit Freunden und Familie, Spass im Wasser, Ferien, Sonnenschein und gute Laune – das verbinden viele mit dem Sommer! Wenn es richtig heiss wird, kann dies jedoch zum Gesundheitsrisiko werden. Von einer Hitzewelle spricht man, wenn die Temperatur mehrere Tage lang über 30°C hoch ist, und wenn das Thermometer nachts nicht unter 20°C sinkt. Hitzewellen fordern den Körper heraus.

Wer besonders gefährdet ist

Hitzewellen können die Gesundheit von älteren Menschen ernsthaft gefährden. Im Alter vermindert sich die Wärmeregulation. Man schwitzt weniger, das Durstgefühl nimmt ab. Ältere Menschen können sich also nicht mehr darauf verlassen, dass sie Durst bekommen oder schwitzen, wenn es dem Körper zu warm wird. Auch chronisch Kranke, Schwangere und Kleinkinder leiden mehr unter der Hitze und sollten darum die folgenden Empfehlungen gut beachten.

Hitzestress: Körper im Ausnahmezustand

Grosse Hitze ist ein Stress für den Körper. Man weiss, dass Hitzewellen besonders für ältere Menschen gefährlich werden können. Dies sind die Warnzeichen, auf die Sie achten sollten:

- Hohe Körpertemperatur
- Erhöhter Puls
- Schwäche/Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Wenn Sie diese Warnzeichen bei sich wahrnehmen, legen Sie sich hin, kühlen Sie sich mit kaltefeuchten Tüchern und trinken Sie etwas. Wenn dies nicht hilft, melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder wenden Sie sich an der Ärztelefon (0800 33 66 55).

Wie Sie sich vor der Hitze schützen

Damit es gar nicht soweit kommt, können Sie mit diesen Massnahmen vorbeugen:

- Trinken: Egal ob Sie durstig sind oder nicht: Trinken Sie mindestens 1.5 Liter pro Tag. Füllen Sie sich einen Krug und kontrollieren Sie, ob dieser am Abend leer ist. Was ebenfalls hilft: kalte und erfrischende Speisen wie Salate und Früchte, Gemüse und Milchprodukte. Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz.
- Anstrengung vermeiden: Schonen Sie den Körper. Für gesunde jüngere Menschen heisst dies etwa, sportliche Tätigkeiten ausserhalb des Wassers auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Ältere Menschen können den Einkauf, Arztbesuch oder andere Aktivitäten im Freien ebenfalls auf diese Randstunden legen oder – soweit möglich – von jemand anderem erledigen lassen.
- Körper kühlen: Tragen Sie leichte Kleidung. Im Alter schwitzt man weniger und merkt darum manchmal nicht mehr so gut, dass keine Jacke mehr nötig wäre. Kühle oder kalte Duschen, Kalte Wickel und feuchte Tücher helfen ebenfalls, die Körpertemperatur zu senken.
- Hitze fern halten: Halten Sie sich draussen im möglichst nur im Schatten auf. Schliessen Sie drinnen tagsüber die Fenster und lassen Sie die Läden runter. Lüften Sie nachts. Auch wichtig: Lassen Sie weder Personen noch Tiere im abgestellten Auto zurück.

Allein lebende ältere Menschen unterstützen

Besonders gefährdet sind allein lebende ältere Menschen. Als Angehörige, Bekannte und Nachbarn können Sie diese unterstützen. Sorgen Sie dafür, dass täglich mindestens eine Person anruft oder einen Besuch macht. Besprechen Sie, wie die Person sich vor der Hitze schützen kann. Erledigen Sie Einkäufe und falls nötig Gartenarbeiten und ähnliches für besonders gefährdete Personen. Sorgen Sie insbesondere dafür, dass genügend Getränke bereit stehen.

Urdorf, im Juli 2019