



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Hitzegefahren für ältere Menschen

Ältere Menschen sind besonders gefährdet bei Hitze. Körperliche Veränderungen im Alter erhöhen das Risiko erheblich.

Wir zeigen die wichtigsten Gefahren und wie man richtig handelt.



Besondere Risiken im Alter



Vermindertes Durstgefühl

Ältere Menschen spüren Durst oft zu spät.



Eingeschränkte Temperaturregulation

Der Körper kann Hitze nicht mehr effektiv ausgleichen.



Medikamenteneinfluss

Viele Arzneimittel verändern ihre Wirkung bei Hitze.



Vorerkrankungen

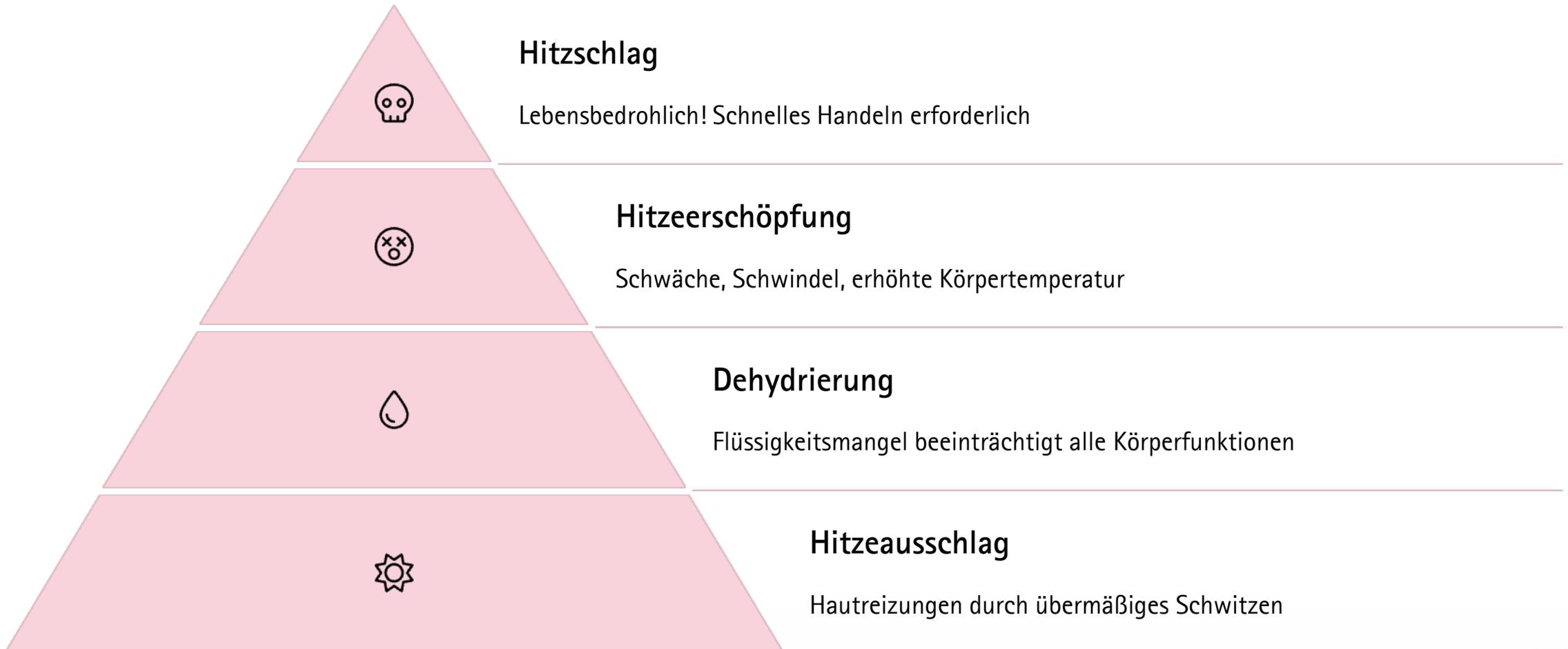
Hitze kann für Menschen mit Vorerkrankungen – etwa Herz-Kreislauferkrankungen – gefährlich werden.



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Gefährliche Hitzekrankheiten





ARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Tägliche Schutzmaßnahmen



Ausreichend trinken

Mindestens 2 Liter täglich, hauptsächlich Wasser.



Leichte Kleidung

Helle, luftige Materialien aus Naturfasern tragen.



Kühle Räume

Tagsüber Fenster und Rollläden geschlossen halten.



Tagesrhythmus anpassen

Aktivitäten in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen.





MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

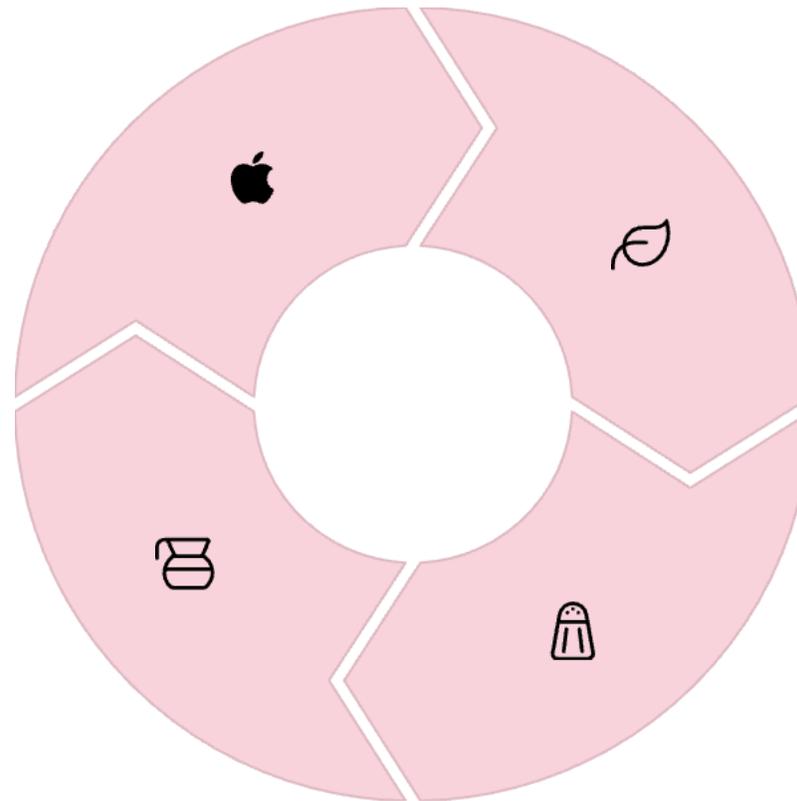
Richtige Ernährung bei Hitze

Wasserreiche Lebensmittel

Gurken, Wassermelonen und Erdbeeren liefern zusätzliche Flüssigkeit.

Koffein reduzieren

Kaffee und schwarzer Tee wirken harntreibend und verstärken Dehydrierung.



Leichte Mahlzeiten

Kalte Suppen, Salate und kleine Portionen belasten den Kreislauf weniger.

Elektrolyte ergänzen

Mineralwasser und salzhaltige Speisen gleichen Schweiß-Verlust aus.



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Warnsignale erkennen

Körperliche Anzeichen

- Starkes Schwitzen oder trockene Haut
- Schneller, schwacher Puls
- Erhöhte Körpertemperatur

Verhaltenssignale

- Verwirrtheit oder Orientierungslosigkeit
- Ungewöhnliche Müdigkeit
- Veränderte Sprechweise

Beschwerden

- Kopfschmerzen, Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Muskelkrämpfe



Erste Hilfe bei Hitze

Sofort in den Schatten bringen

Betroffene Person aus der Hitze in einen kühlen, schattigen Bereich bringen.

Körper kühlen

Feuchte Tücher auf Stirn, Nacken und Waden legen. Enge Kleidung lockern.

Flüssigkeit zuführen

Wenn die Person bei Bewusstsein ist, schluckweise Wasser anbieten.

Notarzt rufen

Bei Bewusstlosigkeit, hohem Fieber oder anhaltenden Symptomen 112 wählen.





MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Unterstützung durch Angehörige

Tägliche Kontrollanrufe

Regelmäßiger Kontakt ist besonders bei alleinlebenden Senioren wichtig.

Vereinbaren Sie feste Telefonzeiten während Hitzeperioden.

Praktische Hilfen

Unterstützen Sie beim Einkaufen schwererer Getränkeboxen.

Kühlende Maßnahmen in der Wohnung helfen immens.

Gemeinsame Aktivitäten

Planen Sie Ausflüge zu klimatisierten Orten.

Besuchen Sie gemeinsam Cafés oder Einkaufszentren.



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Vorbereitung auf Hitzewellen



Hitzeprognosen beachten

Wetterberichte regelmäßig verfolgen



Vorrat anlegen

Ausreichend Getränke und leichte Lebensmittel vorhalten



Kühlung sicherstellen

Ventilatoren oder Klimageräte überprüfen



Notfallkontakte aktualisieren

Wichtige Telefonnummern griffbereit haben

Erste Hilfe bei Hitze

Symptome	Maßnahme	Wann Hilfe holen?
Leichte Müdigkeit, Durst	In kühlen Raum, trinken	Bei Besserung nicht nötig
Schwindel, Kopfschmerzen	Hinlegen, kühlen, trinken	Bei Verschlimmerung
Verwirrtheit, Krämpfe	Sofort kühlen, Beine hochlagern	Umgehend Arzt rufen
Bewusstlosigkeit	Stabile Seitenlage, kühlen	Sofort 112 wählen!

Bei Unsicherheit immer lieber früher als später medizinische Hilfe holen. Hitzebedingte Notfälle können lebensgefährlich sein.

