

11.08.2021

## Wenn Hitze zur Gefahr wird

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen

Für ältere und insbesondere für pflegebedürftige Menschen bedeuten heiße Sommertage große Strapazen. Besonders dann, wenn Hitzewellen sich über mehrere Tage oder Wochen erstrecken. Pflegebedürftige und bettlägerige Menschen haben ein deutlich erhöhtes Risiko, hitzebedingt gesundheitliche Probleme zu entwickeln. Müdigkeit, Schwächegefühl und Unwohlsein sind die ersten Anzeichen, bei denen die Alarmglocken schrillen sollten. Denn diese Warnsignale können für eine Überhitzung sprechen, treten aber erst mit einer zeitlichen Verzögerung auf. Was pflegende Angehörige an heißen Tagen beachten sollten, erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

- **Wohnung kühl halten:**

Früh morgens, abends und nachts, so lange es noch kühl ist, sollte gelüftet werden. Tagsüber helfen verdunkelte Räume dabei, die Hitze gar nicht erst eindringen zu lassen. Es sollte nur gelüftet werden, wenn es unbedingt notwendig ist, also wenn Geruchs- oder Schadstoffe heraus müssen. Oft hilft es, die Raumluft zu befeuchten, eventuell mit einem Luftbefeuchter oder mit nassen Handtüchern, die aufgehängt werden.

- **Körper vor Überhitzung schützen:**

Bettlägerige Angehörige freuen sich über dünne Bettwäsche und eine leichte Bekleidung, die ruhig öfters gewechselt werden sollte. Wenn möglich sollten keine Inkontinenzhosen, sondern Netzhosen mit Einlagen verwendet werden, um Wärmestaus zu vermeiden. Pflegebedürftige Menschen sollten an heißen Tagen mehrmals täglich kühl abgerieben werden. Auch feuchte Umschläge auf Arme, Beine oder Nacken sowie kühlende Wassersprays helfen. Kalte Fuß- und Handbäder regen den Kreislauf an.

- **Trinken, trinken, trinken:**

Noch mehr als sonst sollte auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Gesunde Abwechslung stellen Wasser, Fruchtsaftschorlen, ungesüßte Frucht- oder Kräutertees dar. Alles gerne kalt, aber nicht eiskalt. Leitungswasser kann mit Früchten, Gemüse und/oder Kräutern aromatisiert werden - ganz ohne Zucker. Auch wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone können einen (kleinen)

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e. V. Köln

Frankenwerft 35  
50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw  
www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp

Beitrag leisten. Empfohlen ist, etwa alle Viertelstunde ein paar Schlucke oder alle zwei Stunden ein Glas zu trinken.

- **Leichtes Essen belastet den Körper weniger:**

In Hitzezeiten sollten pflegebedürftige Menschen mehrmals am Tag kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen. Gut geeignet sind Salate, gedünstetes Gemüse und wasserreiche Rohkost wie Tomaten und Gurken, oder auch mageres Fleisch und Fisch. Zum Nachmittagskaffe bieten sich Obstkuchen oder kleingeschnittenes Obst wie Wasser- und Honigmelonen, Trauben oder Pfirsiche an. Salzgebäck regt das Durstgefühl an und unterstützt den Salz-Haushalt.

- **Hitze im Freien vermeiden:**

Bei Hitze sollten pflegebedürftige Personen möglichst in der Wohnung bleiben. Für kleine Spaziergänge können die etwas kühleren Stunden am Morgen und am Abend genutzt werden. Dabei sollte immer an eine leichte Kopfbedeckung gedacht werden. Parks, Wälder und Plätze am Wasser bieten natürlichen Sonnenschutz und kühlere Temperaturen. Für unterwegs eignen sich hervorragend Kälte-Sofort-Kompressen. Wenn Arztbesuche anstehen, sollten die Termine in den kühleren Stunden des Tages vereinbart werden und falls möglich überfüllte Busse und Bahnen gemieden werden. Im Notfall kann in der Praxis um einen Hausbesuch gebeten werden.

- **Auf Warnsignale achten:**

Bei Anzeichen von Überhitzung oder Austrocknung sollte schnell gehandelt werden. Plötzliche Beschwerden wie Schwindel, Schwäche, schneller Puls, Kopfschmerz, Unruhe oder Verwirrtheit können anzeigen, dass der Körper in eine Mangelsituation rutscht. Pflegebedürftige Menschen sollten sofort in kühle Räume begleitet, mit Getränken versorgt und ruhig gehalten werden. Wenn die Symptome anhalten, sollte ärztlicher Rat eingeholt oder notfalls die 112 angerufen werden.