



Sommerliche Hitzewellen können einem älteren Menschen sehr zu schaffen machen. Der Körper schwitzt im Alter weniger und das Durstgefühl ist vermindert. Unter solchen extremen Umständen ist es besonders wichtig, auf reichliches Trinken zu achten.

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Frische Früchte, reichlich Gemüse und leichte Speisen helfen zusätzlich, eine Hitzewelle gut zu überstehen.

Sorgen Sie außerdem dafür, dass Sie alle Ihre Erledigungen in die frühen Morgenstunden, zwischen 9 und 11 Uhr und die Abendstunden, nach 16.00 Uhr verlegen.

Halten Sie sich in der Zwischenzeit möglichst in kühlen Räumen mit geschlossenen Jalousien auf. Lüften Sie über Nacht, um die Wohnung möglichst kühl zu halten.

Lockere, kühle Kleidung aus Naturfasern unterstützt bei großer Hitze das Wohlbefinden. Kühlende Umschläge, kühle Fuß- und Armbäder können zusätzliche Hilfen sein. Messen Sie Ihre Temperatur, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Körper überhitzt.

Bei Schwindel, Verwirrtheit, schnellem Puls, Mundtrockenheit und Kopfschmerzen bei anhaltend hohen Temperaturen, rufen Sie einen Arzt.

Weitere Informationen und Tipps finden Sie beim Niedersächsischen Landesgesundheitsamt.

