Der Seniorenbeirat gibt Tipps, um auch im Alter bei Hitze „cool“ zu bleiben

06.09.2023 10:00

Auch wenn Sie mit Hitze kein Problem haben und nicht einmal bei hohen Temperaturen schwitzen, ist zu bedenken, dass gerades das gefährlich werden kann. Denn Schwitzen dient der Abkühlung. Mit steigendem

Lebensalter verändern sich der Stoffwechsel und andere Prozesse im Körper. Auch die Regulierung der Körpertemperatur verlangsamt sich. Da ältere Menschen außerdem seltener Durst verspüren, besteht die Gefahr, dass sie dehydrieren und überhitzen.

Der Seniorenbeirat hat deswegen viele Tipps und Ratschläge zusammengetragen, mit denen ältere Menschen Hitzebelastungen und gesundheitlichen Risiken vorbeugen können.

> „Natürlich ist nicht jede Empfehlung für jede Person sinnvoll. Sie allein entscheiden, was Ihnen guttut und was für Sie umsetzbar ist. Wenn Sie in Ihrem Umfeld Kontakt zu Menschen über 65 Jahre haben oder diese betreuen, finden Sie zudem bei uns hilfreiche Tipps."

erklärt Gerd Peltz.

Langanhaltende Temperaturen über 30 Grad können bei Menschen in einem Alter ab 65 Jahren zu ernsten gesundheitlichen Problemen führen – im schlimmsten Fall könne es sogar zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag kommen.

> „Unser Video informiert Sie darüber, warum ältere Menschen besonders gefährdet sind und warum Sie Hitzewellen ernst nehmen sollten",

sagt Gerd Peltz und verweist dafür im Internet auf https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/.