



## Tatsachen

### Hitzebelastung bei Senioren

German translation of "Heat Stress in the Elderly" ([www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/elderlyheat.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/elderlyheat.asp))

**Senioren (Menschen über 65 Jahre) neigen aus verschiedenen Gründen mehr als jüngere Menschen dazu, an Hitzebelastung zu leiden:**

- Senioren leiden mehr als jüngere Menschen unter plötzlichen Temperaturumschwüngen.
- In vielen Fällen leiden sie an chronischen Beschwerden, welche die normalen Körperreaktionen auf Hitze beeinflussen.
- Bei Senioren wird in vielen Fällen durch die Einnahme von rezeptpflichtigen Arzneimitteln die Fähigkeit des Körpers, die Körpertemperatur zu regulieren, bzw. zu schwitzen, beeinträchtigt.

### Hitzschlag

**Der Hitzschlag ist die schwerste Erkrankung, die durch Hitze verursacht werden kann.** Der Hitzschlag wird durch die Unfähigkeit des Körpers, seine Temperatur zu regulieren, verursacht: die Körpertemperatur steigt so extrem schnell an, dass der Körper sich nicht mehr durch Schwitzen abkühlen kann. Innerhalb von 10 bis 15 Minuten steigt die Körpertemperatur auf bis über 41°C. Ohne rasche medizinische Hilfe kann der Hitzschlag zum Tod führen oder eine permanente Behinderung nach sich ziehen.

### Anzeichen und Symptome eines Hitzschlags

**Es gibt verschiedene Warnhinweise, darunter:**

- Extrem hohe Körpertemperatur (über 39°C)
- Rote, heiße und trockene Haut (kein Schweiß)
- Schneller, starker Puls
- Pochende Kopfschmerzen
- Schwindelanfälle
- Übelkeit

### Hitzeerschöpfung

**Hitzeerschöpfung ist eine etwas weniger lebensbedrohliche Art der Hitzebelastung** und kann nach einigen Tagen hoher Temperatur und unzureichender oder unausgeglichenem Ersatz von Flüssigkeit auftreten.

### Anzeichen und Symptome von Hitzeerschöpfung.

**Es gibt verschiedene Warnhinweise, darunter:**

- Starkes Schwitzen
- Blässe
- Muskelkrämpfe
- Müdigkeit
- Schwächegefühl
- Schwindelanfälle
- Kopfschmerzen
- Übelkeit oder Brechreiz
- Ohnmachtsanfälle

## **Hitzebelastung bei Senioren**

(Fortsetzung)

- Haut: kann kühl und feucht sein
- Pulsfrequenz: schnell und schwach
- Atmung: schnell und flach

### **Wie Sie sich schützen können**

**Sie können die folgenden Vorbeugemaßnahmen ergreifen, um sich gegen Hitzebelastung zu schützen:**

- Trinken Sie kühle, alkoholfreie und koffeinfreie Getränke. (Falls Ihr Arzt die Menge an Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen dürfen, beschränkt oder Sie Wassertabletten einnehmen, informieren Sie sich, wie viel Sie während einer Hitzeperiode trinken sollten. Vermeiden Sie außerdem den Genuss von äußerst kalten Getränken, da diese zu Krämpfen führen können.)
- Ruhen Sie sich aus.
- Nehmen Sie eine kühle Dusche oder ein kaltes Bad, oder reiben Sie sich mit einem kühlen, feuchten Schwamm ab.
- Halten Sie sich, wenn möglich, in einem klimatisierten Gebäude auf. (Falls Sie keine Klimaanlage haben, empfiehlt sich zum Abkühlen ein Aufenthalt in einem klimatisierten Einkaufszentrum oder in der Stadtbücherei.)
- Tragen Sie leichte Kleidung.
- Bleiben Sie während der heißesten Tagesstunden am besten drinnen.
- Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten.

### **Wie Sie zum Schutz Ihrer älteren Verwandten und Nachbarn beitragen können.**

**Falls Sie ältere Verwandte oder Nachbarn haben, gibt es einiges, was Sie während einer Hitzeperiode zu deren Schutz beitragen können:**

- Besuchen Sie ältere, risikogefährdete Menschen mindestens zweimal täglich und achten Sie auf mögliche Anzeichen von Hitzeerschöpfung oder Hitzschlag.
- Fahren Sie betroffene Personen zu einem klimatisierten Gebäude, falls sie keine Fahrgelegenheit haben.
- Stellen Sie sicher, dass Senioren möglichst immer ein elektrischer Ventilator zur Verfügung steht.

### **Personen, die an Hitzeerkrankung leiden, können Sie wie folgt helfen:**

**Falls Sie Anzeichen einer ernstesten Hitzebelastung sehen, kann es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall handeln. Weisen Sie jemanden an, ärztliche Hilfe anzufordern, während Sie der betroffenen Person helfen, sich abzukühlen. Gehen Sie wie folgt vor:**

- Bringen Sie die Person in den Schatten.
- Helfen Sie der betroffenen Person, schnellstmöglich abzukühlen, und zwar unter Anwendung jeglicher zur Verfügung stehender Methoden. Sie können den Betroffenen ein kühles Bad oder eine kühle Dusche nehmen lassen, mit kühlem Wasser aus dem Gartenschlauch bespritzen, mit einem kühlen, feuchten Schwamm abreiben, oder, bei niedriger Luftfeuchtigkeit, den Betroffenen in ein kühles, nasses Laken wickeln und ihm bzw. ihr schnell kühle Luft zufächeln.
- Beobachten Sie die Körpertemperatur und fahren Sie mit Ihren Bemühungen fort, bis die Körpertemperatur auf 38°–39°C fällt.
- Falls der ärztlichen Notfalldienst bis dahin noch nicht eingetroffen ist, wenden Sie sich zur Einholung weiterer Anweisungen an die Notaufnahme Ihres Krankenhauses.
- Geben Sie dem Betroffenen keine alkoholischen Getränke.
- Bemühen Sie sich schnellstmöglich um ärztliche Unterstützung.

## Hitzebelastung bei Senioren

(Fortsetzung)

For more information, visit [www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat)  
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).