



Gesund durch die Sommerhitze

Verhaltenstipps Ihrer Seniorenvertretung

zum *Aufbewahren!*



Hitze geht uns alle an...

Für viele Zwickauerinnen und Zwickauer ist Sommerwetter mit strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel die schönste Zeit im Jahr.

Aber anhaltende Hitzetage, gepaart mit Tropennächten, stellen für den menschlichen Körper eine erhebliche Belastung dar und können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Um die Körpertemperatur konstant zu halten steigert der Körper die Durchblutung der Haut und erhöht die Schweißproduktion zur Kühlung. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Flüssigkeits- und Elektrolytverlust, einer verstärkten Kreislaufbelastung sowie zu einem gesteigerten Energieverbrauch.

Präventive Maßnahmen sind häufig nicht vollumfänglich bekannt bzw. werden Gefahren nicht realistisch eingeschätzt.

Deshalb ist es umso wichtiger, geeignete Informationen und Hinweise (auch für nicht IT-affine Betroffene) zum Umgang mit den immer häufiger auftretenden „Hitzewellen“ bereitzustellen.

Die Selbstfürsorge ist ein erster und wichtiger Schritt, aktiv für das eigene körperliche und mentale Wohlergehen zu sorgen. Wir, die Seniorenvertretung Zwickau, wollen Sie mit den nachfolgenden Tipps und Empfehlungen dabei unterstützen, den Sommer zu genießen und Ihre Gesundheitsrisiken zu minimieren.

Ihre Seniorenvertretung Zwickau

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenvertretung Zwickau
Redaktion: Seniorenvertretung Zwickau
Fotos und Grafiken: Canva | KI-generiert
Gestaltung und Druck: Stadt Zwickau
Auflage: 3.000
Stand: 4. Juni 2026

www.seniorenvertretung-zwickau.de



Warum sind ältere Menschen besonders von Hitze gefährdet?

Ursachen und Risikofaktoren

Körperliche Fitness, die **Hautdurchblutung** und auch die **Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems** nehmen mit zunehmendem Alter ab.

Das **Schwitzen** setzt bei älteren Menschen oft **später und geringer** ein, die **Abgabe von Wärme** über die Haut kann erschwert sein.

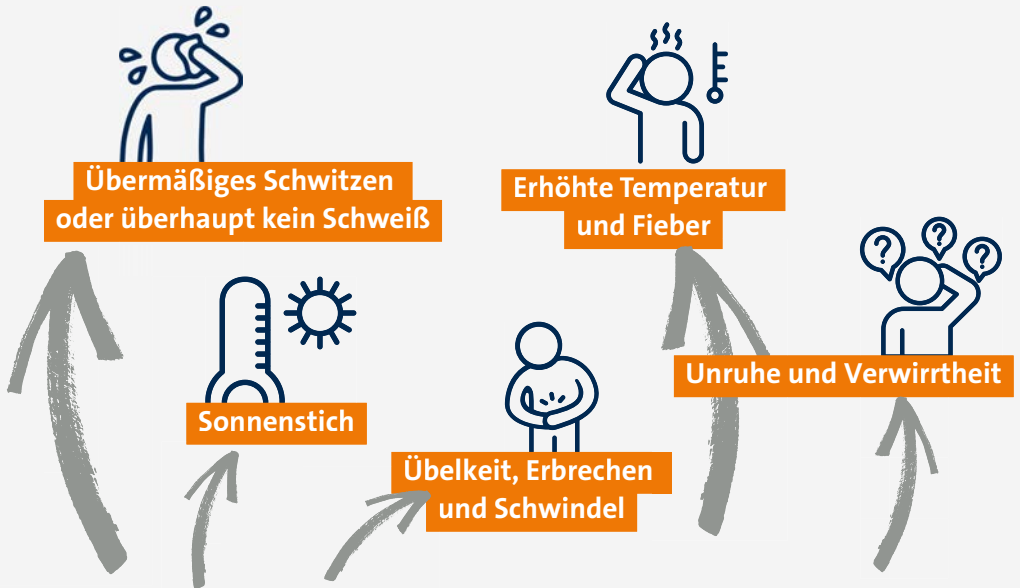
Das **Durstgefühl** nimmt **häufig ab**. Ist der Körper erst einmal ausgetrocknet, dauert es im höheren Alter deutlich länger, sich von dem **Flüssigkeitsmangel** zu erholen.



Ihre Seniorenvertretung Zwickau empfiehlt:

Bewahren Sie einen kühlen Kopf und machen Sie sich fit gegen die Hitze.





Hitzebedingte Gesundheitsprobleme und Beschwerden sind u.a.



! **Achtung:** Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren!



Verhaltenstipps

Hitzeschutz wirkt in Summe vieler kleiner Maßnahmen:

1. Ernährung

- Trinken Sie über den Tag verteilt **2 bis 3 Liter** Wasser, ungesüßten Tee (gern mit Minze oder Zitrone), Saftschorle oder Mineralwasser (es liefert zusätzliche Mineralien).
- **Trinken sie regelmäßig.**
- **Meiden Sie zu zuckerhaltige Getränke**, diese entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- Essen Sie wasserreiches, frisches **Gemüse, Blattsalate und Obst** zur zusätzlichen Regulierung des Flüssigkeitshaushalts (z. B. Gurken und Melonen bestehen zu 90% aus Wasser).
- Nehmen Sie möglichst nur **leichte Kost in kleinen Portionen** zu sich.
- **Vermeiden Sie häufigen Alkoholgenuss und koffeinhaltige Getränke**, sie belasten den Kreislauf zusätzlich (vor allem vor der Nachtruhe).



Achtung: Bei Vorerkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sollte die Trinkmenge dringend mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt abgeklärt werden.



2. Medikamente

- **Bei hohen Temperaturen können manche Medikamente die Mechanismen des Körpers zur Hitzeanpassung beeinflussen**, etwa das Durstgefühl reduzieren, die Schweißproduktion verringern, den Elektrolythaushalt beeinflussen oder Hautreizungen in Verbindung mit UV-Strahlung erzeugen. Pflasterapplikationen können zudem durch stärkere Durchblutung der Haut zu einer Dosissteigerung führen.
- **Lagern Sie die Medikamente im kühlestem Raum der Wohnung**, achten Sie auf die Vorgaben zur Lagerung des Arzneimittels auf der Verpackung und dem Beipackzettel.
- **Lassen Sie Ihre Medikamente nicht im Auto liegen.**
- **Bei Diabetes:** Häufigere Blutzuckerkontrollen (mindestens 2 mal täglich), Messgerät und Teststreifen außerhalb der Sonne aufbewahren, Insulin bei 2 bis 8 °C aufbewahren, Lagerung des in Gebrauch befindlichen Pens nicht über 30 °C



Achtung: Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apotheke nach eventuellen hitzebedingten Nebenwirkungen Ihrer Medikamente bzw. zu einer Anpassung der Dosierung.



3. Aufenthalt im Freien

- **Meiden Sie möglichst die direkte Sonneneinstrahlung** von 11 bis 15 Uhr.
- **Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz**, benutzen Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30) und cremen Sie nach dem Schwimmen oder Duschen nach.
- **Tragen Sie eine leichte Kopfbedeckung** (am besten mit breiter Krempe) **und eine Sonnenbrille** mit UV-Filter.
- **Tragen Sie helle, lockere und luftdurchlässige Kleidung.**
- Denken Sie an eine **ausreichende Trinkmenge für unterwegs.**
- **Sport sollten Sie - wenn überhaupt – in die Morgenstunden verschieben.** Nutzen Sie den Schatten im Park.



4. Wohnung kühl halten

- **Lüften Sie möglichst nur in den frühen Morgen- und späten Abendstunden.**
- Nutzen Sie **Rollläden, Vorhänge bzw. Rollos** zur Verschattung tagsüber.
- **Benutzen Sie wenig elektrische Geräte**, denn sie geben ebenso wie Lichtquellen Wärme ab.
- **Kühlen Sie Ihren Körper**, z.B. mit feuchten Tüchern, lauwarmen Duschen, Wasserspray und Fußbädern.
- **Ventilatoren** sind bis zu einer Raumtemperatur von 30 °C einsetzbar, bei höheren Temperaturen kann die zugeführte warme Luft den Körper nicht mehr herunterkühlen.



5. Erholsamer Schlaf trotz Hitze

- **Verlegen Sie Ihren Schlafplatz, wenn möglich, in den kühlestem Raum der Wohnung** (die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 20 °C).
- Nutzen Sie eine **leichte Bettdecke**, anstatt Daunen bzw. ein **Laken aus Baumwolle oder Leinen**.
- Tragen Sie luftige und **atmungsaktive Kleidung** aus Baumwolle, Leinen oder Seide.
- **Kühlen Sie ihr Bett** mit einer Wärmflasche mit kaltem Wasser.
- Ein **leicht kühles Fußbad** oder eine **lauwarme Dusche** senken die Körpertemperatur vor dem Schlafengehen. Bitte beachten Sie: zu kalte Füße können das Ein- oder Durchschlafen verschlechtern!
- Legen Sie **kühle Tücher** auf die Stirn, Unterschenkel oder Unterarme.
- **Halten Sie ein Glas Wasser bereit** (Zimmertemperatur oder lauwarm). Wasser zu trinken hilft die Körpertemperatur herunterzukühlen.
- Wenn Ihre Füße unter der Bettdecke herauschauen, kann das einen kühlenden Effekt erzeugen.



Notfallmaßnahmen

Hitze kann schwere gesundheitliche Schäden hervorrufen, die im Extremfall zum Tod führen können. Rasches Handeln ist erforderlich, wenn nachfolgend aufgeführte Symptome auftreten:

- Wiederholtes heftiges Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung/Bewusstlosigkeit
- Körpertemperatur über 39 °C
- Krampfanfall
- Kreislaufschock



Wählen Sie unverzüglich den Notruf 112!

Leisten Sie erste Hilfe bis der Arzt eintrifft. Bis zum Eintreffen der ärztlichen Hilfe können nachfolgende Maßnahmen hilfreich sein:

- Wenn die Person nicht atmet, sollte eine Mund-zu-Nase- oder Mund-zu-Mund-Beatmung eingeleitet werden.
- Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, sollte sie in die stabile Seitenlage gebracht werden.
- Bringen Sie die Person evtl. an einen kühleren Ort und legen Sie kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
- Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

„Gesund und aktiv älter werden“ | www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit

„Klima Mensch Gesundheit“ | www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz

Bundesministerium für Gesundheit | www.bundesgesundheitsministerium.de

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit | www.bioeg.de

„Hitzeknigge“ vom Umweltbundesamt | www.umweltbundesamt.de