



Folge 8

HITZE UND ÄLTERWERDEN

23.07.2020

Martin Hammerl

Moderator

Gabriele Diewald

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

<https://salzburg-lehen.senecura.at/>

Martin Hammerl

Die Welt wird heißer und die wissenschaftlichen Fakten besagen ganz klar, dass wir uns auf wärmere Zeiten einstellen müssen, egal ob wir die Klimakrise jetzt noch abwenden können oder nicht. Das belastet nicht nur die Natur, sondern auch uns Menschen und da vor allem natürlich die ältere Generation, denn gerade im höheren Alter haben die Menschen mehr mit der Hitze zu kämpfen. Ich bin Martin Hammerl und das ist das Thema unserer heutigen Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“ – nämlich Hitze und das Älterwerden. Dazu mein Gast heute Diplomierte Krankenpflegerin Gabriele Diewald. Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen!

Gabriele Diewald

Hallo, Grüß Gott!

Hitze – Reaktionen im Körper (00:48)

Martin Hammerl

Wir sitzen hier im SeneCura Sozialzentrum in Salzburg-Lehen. Wir haben heute tatsächlich einen kühleren Tag erwischt. Heute hat es gerade 20 Grad, aber es hat heuer auch schon ganz anders ausgesehen. Vielleicht einmal ganz prinzipiell, was passiert denn bei großer Hitze in unserem Körper?

Gabriele Diewald

Sie müssen sich vorstellen, wenn es sehr heiß wird, dann dehnen sich die Gefäße aus, aber unser Blut wird nicht mehr. Das heißt, wir haben das gleiche Volumen im Körper und aus dem Grund geht auch der Blutdruck meist ein wenig runter und natürlich fangen wir dann alle an zu schwitzen und diese Energie braucht der Körper, um diese Wärme abzugeben und diese Verdunstungswärme herzustellen. Und je mehr Verdunstung abgegeben wird, also der Wasserverlust des Körpers, desto belastender sind diese ganzen Vorgänge für den Körper.

Martin Hammerl

Weil wir zu einem großen Anteil aus Wasser bestehen und weil wir es auch brauchen.

Gabriele Diewald

Und das verdunstet dann in die Umwelt.



Veränderungen durch den Klimawandel (01:43)

Martin Hammerl

Wie hat sich denn die Situation in den letzten Jahren durch den Klimawandel verändert in Ihrer Arbeit, vielleicht auch die Erfahrungen?

Gabriele Diewald

Es gibt merklich mehr Hitzetage, mehr Tropennächte und auch die allergischen Reaktionen vermehren sich. Es ist so, dass vor allem die Pollenallergiker damit zu kämpfen haben. Wenn man zum Beispiel Wien im Jahr 2008, da hat es sechs Hitzetage gegeben, also wo es über 30 Grad gehabt hat und 2018 hat es bereits 32 Hitzetage gegeben. Jetzt kann man sich das hochrechnen und dann ist das keine sehr erfreuliche Situation. Und die Pollenbelastung steigt, weil sich natürlich die Pflanzen bei uns jetzt sehr wohl fühlen, die vielleicht vorher nicht da waren und wir damit nicht umgehen können und das sind schon bis zu 20 Prozent der Österreicher, welche unter diesen Pollenbelastungen leiden.

Hitze und ältere Menschen (02:39)

Martin Hammerl

Jetzt ist unser Schwerpunkt heute der Blick auf ältere Menschen in Sachen Hitze. Warum vertragen denn ältere Menschen die Hitze schlechter als jüngere Menschen?

Gabriele Diewald

Der Körper von älteren Menschen überhitzt schneller und Tage mit 30 Grad an einem Stück macht den älteren Menschen sehr viel Stress, weil sie eben diese Temperaturregulation nicht mehr so umsetzen können und deshalb schwitzen sie weniger, sie überhitzen schneller und dann haben sie ein vermindertes

Durstgefühl und die Folge kann man sich ausrechnen: Dehydration und einfach schneller Probleme als die jungen, die das ausgleichen können bzw. können die einfach länger mit diesen ganzen Situationen umgehen als die alten Menschen.

Martin Hammerl

Hat das vielleicht auch damit zu tun, dass bei älteren Menschen oft auch schon Vorerkrankungen da sind, dass die Hitze schwieriger zu ertragen ist?

Gabriele Diewald

Genau. Vor allem Vorerkrankungen mit Herz-Kreislauf und Herz-Kreislauf-Systemen und dann nehmen sie auch sehr viele Medikamente, mehr als wie junge Menschen und die chronischen Erkrankungen per se, die den Körper sowieso schon fordern, sind natürlich auch mehr und das schwächt gesamt gesehen zusätzlich den Körper und da muss man einfach darauf achtgeben.

Hitze und Medikamente (03:55)

Martin Hammerl

Gibt es Medikamente, die in Sachen Hitze besonders wirken, wo Sie sagen, wenn ältere Menschen das nehmen, dann sollte man in Sachen Hitze speziell aufpassen?

Gabriele Diewald

Ja. Auch die Medikamente selbst sollte man vor Hitze schützen, weil jedem Zäpfchen oder jeder Tablette gefällt es auch nicht, wenn sie irgendwo bei 30 Grad im Auto herumbrüten. Man sieht diese Hitzeschäden nämlich nicht, aber auch die Medikamente nehmen Schaden. Da muss man auch einmal darauf achten. Grundsätzlich gibt es natürlich Medikamente,



die den Regulationsmechanismus beeinflussen und vor allem gibt es Medikamente, wo man zu einer Hyperthermie neigen kann, also einer Überwärmung. Das sind Medikamente sowie Anticholinergika, die vor allem Menschen nehmen, die mit der Atmung Probleme haben, sogenannte COPD-Patienten. Dann manche Antidepressiva, dann auch Schilddrüsenhormonpräparate und die Antihistaminika, gerade weil wir von den allergischen Reaktionen geredet haben. Und wenn man dann eine dieser Medikamentengruppe nimmt und eine erhöhte Temperatur oder Fieber bekommt, dann sollte man unbedingt zum Arzt gehen und schauen was da los ist. Dann gibt es Medikamente, die die Lichtempfindlichkeit der Haut selbst beeinflussen und zwar Antibiotika. Wir wissen was als erstes kommt, wenn uns der Arzt im Sommer etwas verschreibt: Gehen Sie die nächsten zehn Tage nicht in die Sonne. Ich selbst habe es getan und die Folgen waren dementsprechend. Ich kann es keinem empfehlen. Man glaubt es nicht, wenn man es nicht selbst dann erfährt. Und dann gibt es natürlich auch Medikamente gegen Bluthochdruck und Diabetiker Entwässerungsmedikamente. Das kann sich bei Hitze insofern verändern, dass man eventuell weniger von diesen Medikamenten braucht, weil sich die Gefäße erweitern, der Bluthochdruck vielleicht nicht mehr so relevant ist und ich jetzt wenig trinke und auch noch entwässert werde. Da sollte man mit dem Arzt einmal Rücksprache halten, denn vielleicht kann man die Dosis in dieser Zeit reduzieren.

Martin Hammerl

Das heißt, wenn ich merke, dass jetzt heiße Tage auf mich zukommen, ich Vorerkrankungen habe und viele Medikamente nehme, sollte ich sowieso einmal im Vorhinein zum Arzt gehen und das abklären?

Gabriele Diewald

Genau, für die Notfallplanung.

Warnzeichen (06:37)

Martin Hammerl

Die natürlichen Reaktionen auf Hitze kennen wir – Schwitzen, Durst. Welche Warnzeichen sendet uns der Körper vielleicht noch, wenn es zu heiß wird, wenn die Hitze zu groß wird?

Gabriele Diewald

Auf jeden Fall Schwindel, starkes Schwitzen, dann kann es zu schnellerem Herzklopfen führen und natürlich zu trockener Haut. Es kann zur Übelkeit kommen bis zum Erbrechen. Benommenheit bis zur Bewusstlosigkeit. Je nachdem in welchem Stadium wir uns befinden und da sollte man natürlich schon auf die ersten Warnzeichen hören und nicht warten bis es dann so weit ist.

Erkrankungen durch zu große Hitzeeinwirkung (07:20)

Martin Hammerl

Was sind denn die wichtigsten Erkrankungen die Ihnen einfallen, wenn wir von der Ursache zu große Hitzeeinwirkung sprechen?

Gabriele Diewald

Die fangen bei einem leichten Sonnenstich an, den jeder von uns irgendwann einmal erlebt hat, vor allem in der Jugend. Ich habe bestimmt ein paar gehabt, weil man viel in der Sonne liegt und es uncool ist einen Hut zu tragen und uncool ist im Schatten zu liegen und so ist man dann den ganzen Tag in der Sonne und dann kann sich das natürlich steigern in Hitzeschlag, Hitzekollaps, Hitzeschock. Das wollen wir natürlich nicht.



Martin Hammerl

Vielleicht prinzipiell, was ist denn ein Sonnenstich eigentlich? Wir kennen alle den Ausdruck, aber ich glaube was da wirklich im Körper passiert haben vielleicht nicht alle sofort im Kopf.

Gabriele Diewald

Ein Sonnenstich ist die leichteste Form. Es kommt zu Überhitzungen der Gehirnhäute, massive Sonneneinstrahlung und dann hat man grippeähnliche Symptome. Es ist so, dass die Symptome meist erst am Nachmittag oder am Abend auftauchen und nicht sofort, wenn man in der Hitze ist. Man merkt das erst im Nachhinein. Man geht nach Hause und denkt sich es ist alles in Ordnung und dann geht man schlafen und man hat plötzlich diese ganzen Erscheinungen, dass man sich unwohl fühlt, bisschen übel ist, Kopfweg hat und vor allem beim Sonnenstich ist es so, dass man einen roten Kopf bekommt. Das heißt, nur der Kopf ist überhitzt, der Körper ist ganz normal temperiert. Das sind die Merkmale von einem Sonnenstich.

Martin Hammerl

Das heißt, ein Sonnenstich entsteht dann tatsächlich durch Hitzeeinwirkung auf den Kopf? Es muss auf den Kopf geschienen haben?

Gabriele Diewald

Genau.

Martin Hammerl

Wir haben den Sonnenstich, was gibt es da noch? Den Hitzeschlag haben Sie gesagt, was ist der?

Gabriele Diewald

Der Hitzeschlag ist dann die Überhitzung des ganzen Körpers und das ist eine sehr ernste Situation. Grundsätzlich ist es eben so, dass da die komplette Körpertemperatur bis zu 40 Grad Celsius steigt, dass es von Benommenheit, Übelkeit, Erbrechen bis zum Kreislaufkollaps und bis zur Bewusstlosigkeit gehen kann. Und dann möchte ich noch den Hitzekollaps erwähnen. Der ist wiederum für Sportler interessant, weil der entsteht eigentlich dadurch, dass man sehr viel schwitzt, Elektrolyte verliert, Wasser verliert und der Körper dadurch arbeiten muss und in den Stress kommt und dann einen Kreislaufzusammenbruch produziert. Das heißt, den kann man einfach durch Sport mit Trinken verhindern.

Martin Hammerl

Das heißt, der Hitzeschlag ist generell durch den ganzen Körper eine Überhitzung und ein Hitzekollaps ist durch Flüssigkeitsverlust?

Gabriele Diewald

Genau, durch Flüssigkeits- und Elektrolyteverlust.

Martin Hammerl

Zu unterscheiden ist das dann doch relativ leicht für den Laien oder glauben Sie, dass da schon ein Arzt her muss, damit man diese Erkrankungen unterscheidet?

Gabriele Diewald

Wenn man jetzt keine erhöhte Körpertemperatur hat, kann man es einem Sonnenstich zuweisen und dann kriegt man das selber in den Griff, aber sollte auch die Körpertemperatur steigen und sollte Benommenheit, Übelkeit und Erbrechen auftreten, dann sollte man unbedingt mit einem Arzt Kontakt aufnehmen,



weil das kann sich schnell verschlechtern und wir wollen dann nicht, dass wir bis zur Bewusstlosigkeit gehen und dass wir dann vielleicht sogar reanimieren müssen, das wollen wir alles nicht. Deshalb im Zweifelsfall immer lieber zum Arzt.

Maßnahmen bei einem Hitzenotfall (10:49)

Martin Hammerl

Wenn ich Anzeichen für einen Hitzenotfall an mir selbst bemerke, was sollten meine ersten Schritte sein?

Gabriele Diewald

Da wären drei Schlagworte: Kühlen, ruhen, trinken. Das heißt, ich gehe zunächst einmal in den Schatten, kühle meinen Körper indem ich mir eventuell kalte Tücher auflege. Ruhen heißt, dass ich mich hinlege und meine Beine erhöht lagere, damit der Rückfluss des Blutes gewährleistet ist und trinken. Dann hätte man die ersten wichtigen Maßnahmen gemacht.

Martin Hammerl

Trifft wahrscheinlich auch eins zu eins zu, wenn ich erste Hilfe bei anderen Menschen leisten muss?

Gabriele Diewald

Absolut und das kann man dann noch ausweiten, das man sagt, trinken je nachdem in welchem Stadium jemand ist. Wenn ich sage, der ist schon so benommen, man kann keine Flüssigkeit mehr zuweisen, dann ist die Flüssigkeitsverabreichung sehr kontraindiziert. Und wenn ich sehe, dass die Bewusstlosigkeit oder die Benommenheit zunimmt, dass ich einfach den Arzt hole. Aber die Eckdaten sind im Grunde genommen die gleichen. Und man

sollte sie nie alleine lassen, also man sollte nicht wegrennen und um Hilfe rufen, sondern dafür sorgen, dass der Mensch nicht alleine ist.

Lauwarmes Trinken und Duschen (11:57)

Martin Hammerl

Damit in der Abwesenheit nichts Schlimmes passiert. Der erste Reflex wird bei vielen Menschen oft wahrscheinlich sein: Sofort in die eiskalte Dusche und dann noch in den Kühlschrank greifen und eiskalte Getränke trinken. Das ist aus medizinischer Sicht aber eher wenig ratsam und ist dann doch auch irgendwo im Hinterkopf?

Gabriele Diewald

Genau. Medizinisch ist es wenig ratsam, aber machen tun wir es alle anders. Ich genauso. Es ist so, wenn ich jetzt ein eiskaltes Getränk trinke, dann ziehen sich die Gefäße zusammen, das Blut zentriert sich im Körper und der Körperkern ist weiterhin erhitzt. Jetzt sollte man sagen, vernünftig ist es, wenn Sie ein lauwarmes Getränk trinken, so um die 30 Grad. Wenn ich jetzt jemandem ein lauwarmes Bier hinstellen würde, dann wird das jeder eher nicht trinken. Natürlich bietet sich hier der Tee an. Ich sehe nicht sehr viele lauwarme Teetrinker muss ich sagen und wenn ich jetzt sage hier wäre der lauwarme Tee und hier wäre das kühle Getränk, wissen wir alle wohin wir greifen. Wir sterben nicht daran, wenn wir jetzt ein kühles Getränk trinken, aber die Vernunft ist das eine, das Wollen das andere. Und wenn ich jetzt ein Leitungswasser hernehme und es jetzt länger rinnen lasse, hat das um die 14 Grad. Das ist eigentlich auch zu kühl, das müsste ich eigentlich auch stehen lassen.



Martin Hammerl

Aber immer noch besser als gar nichts herzugeben?

Gabriele Diewald

Natürlich. Und genauso ist es jetzt mit dem Duschen. Wenn ich jetzt kalt duschen gehe, ziehen sich wieder die Gefäße zusammen und dann erweitern sie sich wieder. Das heißt, der Körper versucht sich zu erwärmen. Daher ist lauwarm duschen das Vernünftigste in der Geschichte. Also alles lauwarm. Lauwarme Getränke, lauwarm duschen. Das sagt die Vernunft.

Sinkendes Durstgefühl mit zunehmendem Alter (13:51)

Martin Hammerl

Wir haben es heute schon kurz erwähnt, vielleicht gehen wir noch genauer darauf ein – das Durstgefühl mit zunehmendem Lebensalter. Trinken ist eine der Hauptmaßnahmen gegen Hitzentfälle, aber im Alter sinkt das Durstgefühl dann von selbst. Was ist denn der Grund dafür?

Gabriele Diewald

Es sind Rezeptoren im Zentralnervensystem, die sich einfach verändern und dadurch wird das Durstempfinden weniger. Das ist die eine Seite. Dann gibt es noch andere Faktoren, die im Alter mitspielen und zwar zum Beispiel der Faktor Schluckstörungen durch verschiedene Erkrankungen. Jetzt kann man alleine deswegen schon weniger Flüssigkeit zu sich nehmen. Dann gibt es Erkrankungsbilder wie die demenzielle Erkrankung, dass sie einfach vergessen zu trinken oder zum Beispiel der Punkt, dass man in der Nacht nicht aufstehen will und auf die Toilette gehen will und daher

trinkt man weniger. Und wenn man das Ganze zusammennimmt, dann sind das schon einige Faktoren, die gegen den Durst und gegen das Trinken sprechen.

Tipps und Tricks (14:56)

Martin Hammerl

Jetzt ist es aber gerade natürlich im höheren Alter wichtig, dass die Leute hydriert bleiben. Welche Tipps und Tricks kann ich denn im höheren Alter anwenden, damit ich mich selbst daran erinnere, dass ich genug trinken soll?

Gabriele Diewald

Grundsätzlich könnte ich einmal damit anfangen, dass ich aufstehe und den Tag mit einem Glas Wasser beginne und generell zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinke. Natürlich ist es jetzt nicht gut, wenn man dann süße Säfte trinkt, weil dann würde man auch zunehmen und der Blutzuckerspiegel würde steigen. Daher bleiben wir ganz einfach beim Wasser. Jetzt muss ich von meiner eigenen Erfahrung reden. Wenn ich einen halben Liter Wasser am Tag hinunterbekomme, dann ist das viel, weil es mir einfach nicht schmeckt und wahrscheinlich wird es vielen anderen auch so gehen. Jetzt kann man nur versuchen sich zu überlisten indem man dem Wasser etwas Geschmack zufügt und das habe ich echt probiert und das schmeckt sehr gut. Man kann Melisse Blätter oder man lässt Obst, Erdbeeren, Marillen im Wasser stehen und das Wasser nimmt den Geschmack an und dann trinkt man es einfach leichter. Oder so wie es meine Mutter immer gemacht hat, die hat sich in der Früh einen Krug hergerichtet, wo über ein Liter drinnen war und sie hat immer gesagt: „Kind, bis 16 Uhr ist das ausgetrunken“, und da hat sie sich selber damit erzogen. Also das kann man auch machen, weil man sieht dann wie das



schwindet und man wird motivierter, wenn man sagt: „Ja, das schaffe ich noch bis am Abend.“

Martin Hammerl

Klar, wenn der Krug um 15 Uhr noch dasteht wird es Zeit für einen großen Schluck. Ich kenne es mit Gurken, dass man die ins Wasser gibt.

Gabriele Diewald

Ja, man kann alles reingeben, aber mit Marillen und Pfirsich schmeckt das super. Oder natürlich moderner könnte man sich mit der Erinnerungsfunktion am Handy eine Erinnerung einstellen. Es gibt einige Möglichkeiten die man machen kann, Hauptsache man tut was.

Martin Hammerl

Werfen wir noch einen weiteren Blick auf Tipps, wie ältere Menschen mit der Hitze gut zurechtkommen. Zum Beispiel der Speiseplan, der macht auch viel aus. Wie sieht denn der am besten bei großer Hitze aus?

Gabriele Diewald

Fettes Essen ist schwer verdaulich. Das ist grundsätzlich schwer verdaulich und in der Hitze noch mehr und natürlich ist es dann gescheiter, dass man mehr Salat, Obst und Gemüse isst. Und Suppen sollte man insofern nicht vergessen, weil sie den Elektrolythaushalt durch den Salzgehalt etwas ausgleichen und dann am besten wieder eine lauwarme Suppe essen.

Martin Hammerl

Eine heiße Suppe wird wahrscheinlich viel Überwindung erfordern bei den Temperaturen.

Gabriele Diewald

Genau und dann habe ich wahrscheinlich danach wieder sehr viele Schweißperlen auf der Stirn und dann trinke ich ein lauwarmes Glas Tee danach und dann habe ich es wieder ausgeglichen.

Wohnung kühl halten (17:42)

Martin Hammerl

Ein Thema sind gerade jetzt in der Zeit nämlich auch die Wohnungen und die Häuser an sich, dass die kühl bleiben zu Hause. Wie halte ich denn meine Wohnung am besten kühl?

Gabriele Diewald

Am besten ist es einfach in der Früh alles aufzureißen, durchzuziehen und dann die Fenster zumachen, Rollläden runter oder Vorhänge zu und es einfach dunkel lassen bis die Luft wieder abkühlt. Es hat keinen Sinn den ganzen Tag das Fenster offen zu lassen und den ganzen Tag durchziehen zu lassen, weil irgendwann kommt einfach nur mehr heiße Luft hinein.

Martin Hammerl

Klar, bei Temperaturen von 35 Grad wird es schon schwierig.

Gabriele Diewald

Und wenn man dann Tropennächte auch noch hat, dann schwitzt man sowieso.

Martin Hammerl

Wie ist das mit Klimageräten? Ist das ein Tipp von Ihnen, dass gerade ältere Menschen sich solche anschaffen sollten?



Gabriele Diewald

Ich bin kein Gegner von Klimageräten, also ich rede jetzt von guten Klimageräten. Auch können Sie die Atemwegserkrankungen ein bisschen einfangen, weil sie auch die Luftfeuchtigkeit regulieren können und sie haben meistens sehr gute Filter drinnen. Das heißt, Pollenfilter und Staubfilter, die die Luft reinhalten. Insofern finde ich daran nichts falsch. Natürlich würde ich jetzt nicht empfehlen, dass man die Luft auf 18 Grad einstellt oder genau unter dem Luftzug liegt, weil dann ist es natürlich die Kehrseite, aber ansonsten warum nicht. Man schläft besser und die Technik ist gut. Wer es kann, soll es sich leisten, aber bitte ein gutes Klimagerät. Ventilatoren werden auch ganz gerne genommen, aber die blasen nur die Luft herum und man sollte sich nicht unbedingt anblasen lassen die ganze Nacht.

Feuchte vs. trockene Hitze (19:20)

Martin Hammerl

Gibt es eigentlich für den Körper einen Unterschied zwischen feuchter und trockener Hitze, wie der Körper das verträgt?

Gabriele Diewald

Jeder kennt das selber und zwar trockene Hitze wird einfach besser vertragen, weil bei feuchter Hitze ist jetzt außen schon alles feucht und der Körper will Feuchtigkeit abgeben und stoßt aber durch die Feuchte um uns herum auf Widerstand und gleichzeitig bemerkt man, dass man schwerer atmet, weil die Wassermoleküle die Sauerstoffmoleküle etwas verdrängen und man hat das Gefühl, dass man schwerer Luft bekommt und jetzt kann man sich vorstellen, wenn man dann noch zusätzlich Atemwegserkrankungen hat und dann noch ein schwüler Tag ist, dann leiden die Menschen sehr darunter.

Stützstrümpfe (20:03)

Martin Hammerl

Ein Thema für ältere Menschen auch oft – Stützstrümpfe bei Hitze, also Stützstrümpfe bei Venenproblemen sind natürlich wahnsinnig warm und die liegen eng an. Wie schaffen ältere Menschen da am besten Abhilfe, wenn sie darunter leiden?

Gabriele Diewald

Grundsätzlich einmal haben die Stützstrümpfe einen Grund, warum die Menschen das tragen müssen und sie sollen es auf keinen Fall weglassen und vor allem gerade in der Hitze, wo sich die Gefäße sowieso ausdehnen sind sie besonders wichtig. Und man kann genauso mit Stützstrümpfen ein Fußbad nehmen, man kann die Stützstrümpfe eventuell kalt abdrücken und die Verdunstungskälte genießen. Man kann feuchte Tücher auflegen, also man kann auch mit den Stützstrümpfen alles machen. Auf keinen Fall weglassen.

Sport und Bewegung bei großer Hitze (20:57)

Martin Hammerl

Bewegung ist auch im höheren Alter ganz wichtig und ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Bei Hitze wird es natürlich schwierig. Wie machen denn ältere Menschen am besten Sport oder Bewegung bei großer Hitze?

Gabriele Diewald

Also Sportbewegung auf jeden Fall weitermachen. Wichtig ist aber grundsätzlich einmal die Kleidung. Man sollte nicht zu enge Kleidung tragen, sondern atmungsaktive und luftige Kleidung. Auch den Sonnenhut nicht vergessen, Kappe auf und natürlich den Sonnen-



schutz auf die Haut geben. Dann ist es natürlich wichtig, dass man vielleicht Rituale ändert, weil wenn ich jetzt sage: „Ich mache immer um 14 Uhr meinen Spaziergang“, dann geht das aber nicht bei 35 Grad, daher sollte man den Spaziergang in der Früh oder am Abend machen. Man kann jegliche Art von Sport weitermachen, nur bei veränderten Tageszeiten, früh oder abends und vielleicht auch nicht so ausdauernd, sondern etwas kürzere Einheiten und natürlich dazu viel trinken und auch Mineralwasser, um den Elektrolythaushalt auszugleichen. Dann steht dem nichts im Wege.

Tipps für einen besseren Schlaf (21:58)

Martin Hammerl

Wir haben heute auch schon den Begriff Tropennächte kurz erwähnt. Haben Sie Tipps für ältere Menschen, die bei Hitze nicht gut schlafen können?

Gabriele Diewald

Ich habe mir jetzt voriges Jahr ein Klimagerät angeschafft, es ist ein Traum. Also wer sich das leisten kann, sollte sich sowas anschaffen. Ansonsten den Schlafraum dunkel und geschlossen halten und erst lüften, wenn es kühl wird. Vielleicht nur mit einem Bettlaken zudecken. Was man vielleicht nicht tun sollte, was doch immer wieder empfohlen wird, nasse Handtücher vor das Fenster zu hängen, denn da wird nämlich nur die Zirkulation verhindert und sonst nichts. Wir haben auch sehr viele Stand-by-Geräte, die alle Wärme abgeben, daher sollte man diese in der Nacht abschalten, also Fernseher, Computer, was auch immer sich im Schlafraum befindet, weil die geben einfach Hitze und Wärme ab.

Das A und O bei hohen Temperaturen (22:54)

Martin Hammerl

Wir haben heute viel über die Maßnahmen gegen große Hitze oder Problemen bei der Hitze gehört. Vielleicht noch einmal die wichtigsten Punkte in zwei drei Sätzen, wo Sie sagen, dass ist das A und O, was bei hohen Temperaturen befolgt werden muss?

Gabriele Diewald

Das Wichtigste ist eben genug trinken, sich nicht in der Hitze aufhalten, in den Schatten gehen und wo es nur geht die Räume abkühlen, damit man sich darin auch aufhalten kann, weil es nützt mir nichts, wenn die Räume genauso heiß sind wie draußen.

Die positiven Seiten des Sommers (22:25)

Martin Hammerl

Aber ich glaube am Schluss sollten wir auch sagen, dass der Sommer jetzt nicht nur was Schlechtes ist, weil da könnte man den Eindruck bekommen, wenn man uns beiden zuhört.

Gabriele Diewald

Genau. Man kann auch etwas Spaß in der Hitze oder mit der Hitze haben und jetzt stellen wir uns einfach ältere Menschen in einer Runde vor und es werden sehr gute nicht-alkoholische Cocktails in allen Geschmacksrichtungen serviert, es gibt einen Eis-Nachmittag und es werden alle Eissorten probiert, es gibt ein großes Planschbecken mit einem Kreis von älteren Menschen herum, die mit den Füßen herum planschen und sich anspritzen.



Also man kann auch diese Seite des Sommers genießen.

Martin Hammerl

Klingt nach Spaß, nicht nur für ältere Menschen, sondern für alle. Vielen Dank für das Gespräch. Das war Folge acht von „Mein Weg zu bester Gesundheit“, der Gesundheits-Podcast von SeneCura und OptimaMed. In der nächsten Woche bleiben wir beim Thema Sommerwetter. Wir beschäftigen uns nämlich mit Wandern und wie das auch mit Endoprothese noch gut funktioniert, praktische Tipps nehmen wir da für Sie mit. Bis dahin, bleiben Sie gesund!