

Die Seiten für „schlaue Graue“



Hitze verstehen – Sommer genießen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sommer, Sonne und lange helle Abende gehören für viele zu den schönsten Seiten des Jahres. Gleichzeitig stellen hohe Temperaturen unseren Körper vor besondere Herausforderungen. Interessant ist dabei: Hitze wirkt nicht bei jedem Menschen gleich. Manche kommen problemlos durch heiße Tage, andere fühlen sich schneller müde oder schlapp. Das liegt unter anderem daran, dass sich unser Körper im Laufe des Lebens verändert.

Deshalb lohnt es sich, das Thema Hitze einmal genauer zu betrachten. Was passiert eigentlich im Körper, wenn es sehr warm wird? Warum genau spielt ausreichendes Trinken eine so wichtige Rolle? Und weshalb können Medikamente an heißen Tagen eine besondere Aufmerksamkeit erfordern?

In dieser Ausgabe möchten wir diesen Fragen auf den Grund gehen – verständlich und alltagsnah. Denn Hitze betrifft nicht nur unser Wohlbefinden,

sondern beeinflusst fast jedes Organ und viele Abläufe im Körper – von der Konzentration bis zum Kreislauf.

Freuen Sie sich auf ein Interview mit Dr. Marion Neubauer, Informationen rund um Medikamente und Hitze sowie praktische Tipps und Alltagshilfen für die warme Jahreszeit.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Sommer und viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihre ILE Holzland-Inntal & die Seniorenreferenten



Notrufnummern



112



oder



Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel. 116 117
Hausärztliche Gemeinschaftspraxen

Dr. Krix, Dr. Verebi Tel. 08671 2482

Dr. Polster-Zölch & Heizlsperger Tel. 08671 2336

KVB-Bereitschaftspraxen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für Wochenende, abends und feiertags, ohne Anmeldung oder Terminvereinbarung.

Altötting—An der Klinik

Vinzenz-von-Paul-Str. 10, 84503 Altötting

Rottal-Inn—An der Rottal-Inn Klinik

Simonsöder Allee 20, 84307 Eggenfelden

NACHGEFRAGT!

Heute mit Dr. Marion Neubauer -
Fachärztin für Allgemeinmedizin in der
Praxisgemeinschaft Marktl am Inn



Frau Dr. Neubauer, warum ist Hitze für ältere Menschen besonders belastend?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Fähigkeit des Körpers, hohe Temperaturen auszugleichen. Das Durstgefühl wird oft schwächer, der Kreislauf reagiert empfindlicher und viele Menschen nehmen Medikamente ein oder leben mit chronischen Erkrankungen. Deshalb können Hitzetage stärker belasten als früher.

Was passiert im Körper, wenn wir an heißen Tagen zu wenig trinken?

Viele Menschen denken bei Flüssigkeitsmangel zuerst an Durst. Tatsächlich beginnen die Auswirkungen oft schon früher. Fehlt dem Körper Wasser, nimmt die Blutmenge ab. Das Blut wird etwas zähflüssiger und das Herz muss stärker arbeiten, um alle Organe ausreichend zu versorgen. Besonders das Gehirn reagiert empfindlich darauf. Schwindel, Konzentrationsprobleme oder Unsicherheit beim Gehen können erste Anzeichen sein.

Auch die Nieren benötigen ausreichend Flüssigkeit, um Stoffwechselprodukte aus dem Körper auszuscheiden. Fehlt Wasser, geraten sie unter zusätzlichen Stress. Manche ältere Menschen wirken bei Hitze plötzlich ungewöhnlich müde, vergesslich oder verwirrt. Dahinter steckt nicht selten ein Flüssigkeitsmangel. Besonders tückisch ist, dass viele Betroffene gar keinen ausgeprägten Durst verspüren. Deshalb sollte man an heißen Tagen nicht erst trinken, wenn der Körper danach verlangt. Gerade bei älteren Menschen ist das Durstgefühl oft kein verlässliches Warnsignal mehr.

Können bestimmte Medikamente die Hitzeempfindlichkeit erhöhen?

Ja. Dazu gehören unter anderem einige Entwässerungs- und Blutdruckmedikamente. Sie können dazu beitragen, dass der Körper schnell

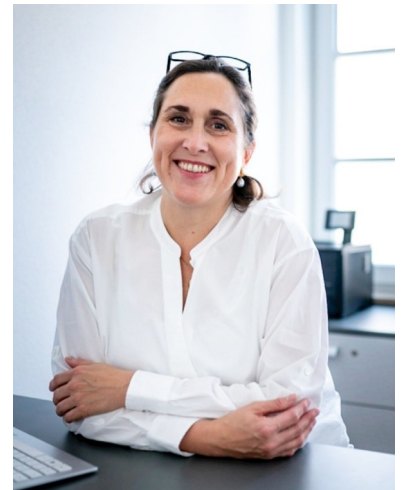
Flüssigkeit verliert oder auf Hitze empfindlicher reagiert. Wichtig ist jedoch: Medikamente sollten niemals eigenständig abgesetzt oder anders dosiert werden. Wer bei Hitze Beschwerden bemerkt oder unsicher ist, sollte das Gespräch mit seinem Hausarzt suchen.

Was ist aus Ihrer Sicht eine unterschätzte Gefahr bei Hitze?

Die Temperatur in den eigenen vier Wänden. Viele haben Angst vor der Hitze draußen und merken gar nicht, wie stark sich ihre Wohnung aufheizt und welche Belastung das für Kreislauf und Schlaf bedeutet. Besonders wichtig wären gerade die kühleren Nachtstunden: In dieser Zeit kann sich der Körper normalerweise von der Hitze des Tages erholen, Herz und Kreislauf werden entlastet. Bleibt diese nächtliche Abkühlung aus, summiert sich die Belastung von Tag zu Tag.

Ihr wichtigster Hitzetipp in einem Satz?

Nehmen Sie Hitze ernst, aber nicht ängstlich: Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeit, kühle Rückzugsorte und die Signale Ihres Körpers.



Medikamente und Hitze



Worauf sollte man achten?

Medikamente mögen keine Sommerhitze

Nicht nur Menschen reagieren empfindlich auf hohe Temperaturen – auch viele Medikamente. Werden sie über längere Zeit zu warm gelagert, können Wirkstoffe an Stabilität verlieren. Besonders empfindlich sind beispielsweise Insulin, einige Augentropfen oder flüssige Arzneimittel.

Der Badezimmerschrank ist oft keine gute Wahl

Viele Menschen bewahren ihre Medikamente im Badezimmer auf. Gerade im Sommer können dort jedoch Feuchtigkeit und starke Temperaturschwankungen entstehen. Auch Fensterbänke, Gartenhäuser oder das Handschuhfach im Auto sind keine geeigneten Aufbewahrungsorte. Meist gilt: trocken, lichtgeschützt und nicht zu warm lagern.

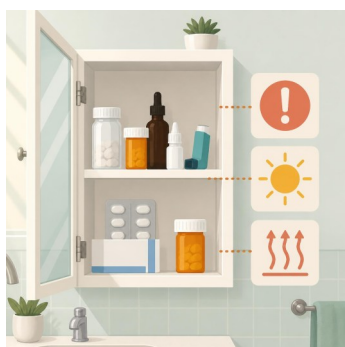
Gut zu wissen

Arzneimittel gehören im Sommer nicht ins heiße Auto. Schon nach kurzer Zeit entstehen dort Temperaturen, die Mensch und Medikamenten gleichermaßen zusetzen. Wer verreist, sollte empfindliche Medikamente möglichst kühl und geschützt transportieren.

Im Zweifel lieber nachfragen

Haben sich Farbe, Geruch oder Konsistenz eines Medikaments verändert? Lag es versehentlich längere Zeit in der Sonne? Mit einer kurzen Nachfrage

in der Apotheke lässt sich oft schnell klären, ob das Medikament weiterhin verwendet werden kann oder ersetzt werden sollte.



Lesen - Informieren - Ausprobieren

Weitere Informationen rund um Hitze und Gesundheit finden Sie beim **Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention**:

www.stmgp.bayern.de/vorsorge/hitze.

Außerdem werden dort auch Sonnenschutz und UV-Strahlung thematisiert:

<https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/uv-strahlung>.

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes

helfen dabei, rechtzeitig vorzusorgen. Denn die größte Belastung entsteht oft nicht am ersten heißen Tag, sondern nach mehreren Tagen und Nächten ohne ausreichende Abkühlung. Dann kann es sinnvoll sein, den Schlafbereich in den kühlfsten Raum der Wohnung zu verlegen und jede Möglichkeit zur nächtlichen Abkühlung zu nutzen.



Wohnung ohne Klimaanlage kühl halten

Wie verhindert man, dass sich die Wohnung im Sommer immer weiter aufheizt? Der SWR zeigt im kurzen YouTube-Video „Ökochecker: 5 Tipps, wie du deine Wohnung kühl bekommst – ohne Klimaanlage!“ einfache und alltagstaugliche Maßnahmen.

www.youtube.com/watch?v=E8YAHFdD2Yo.

VON, MIT UND FÜR SENIOREN



Praktische Helfer für heiße Tage



Der Hitzewarner

Einfach, aber wirkungsvoll: Der Hitzewarner der Universität Potsdam ist ein Aufkleber, der die Farbe verändert, wenn die Raumtemperatur kritisch ansteigt. So wird sichtbar, wann die Wohnung zu warm wird – oft früher, als man es selbst bemerkt.

Kühle fürs Handgelenk

Kühlmanschetten für Handgelenke oder Unterarme erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Sie kühlen dort, wo viele Blutgefäße dicht unter der Haut verlaufen, und können für ein angenehmeres Temperaturempfinden sorgen (siehe Bild).



Seniorenreferentin Gemeinde Winhöring

Iris Hansbauer
Tel. 08671 72408

Das Halstuch mit Kühleffekt

Spezielle Kühltücher werden kurz in Wasser getaucht und geben über längere Zeit Verdunstungskälte ab. Besonders praktisch bei Spaziergängen oder Gartenarbeiten.

Frischer Wind unterwegs

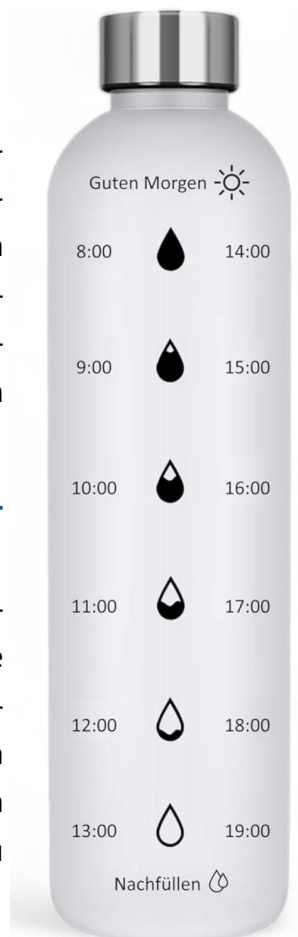
Kleine Ventilatoren zum Umhängen, Befestigen am Rollator oder Aufstellen auf dem Tisch sind leicht, günstig und können an heißen Tagen für Erleichterung sorgen (siehe Bild).

Die Trink-Erinnerung

Nicht jeder denkt regelmäßig ans Trinken. Trinkflaschen mit Zeitmarkierungen oder kleine Erinnerungswecker helfen dabei, die Flüssigkeitsaufnahme über den Tag zu verteilen.

Kühle Nächte, erholsamer Schlaf

Oft wird nicht die Tageshitze, sondern die warme Nacht zum Problem. Kühlkissen, kühlende Betauflagen oder ein Ventilator können helfen, die Schlafqualität zu verbessern.



Der Seniorenchat wurde mit Canva Pro erstellt.

ILE- Umsetzungsmanagerin

Stephanie Lambert
Tel. 08670 9886-80
ile@holzland-inntal.de