

### Senioren haben erhöhtes Risiko für Hitzeschlag

Dresden, 31. Juli 2018 – Die anhaltende Hitze in Sachsen kann für ältere Menschen zu einer ernstzunehmenden Gefahr werden. „Ältere Menschen trinken ohnehin oft zu wenig, da das Durstgefühl im Alter abnimmt. In diesen heißen Tagen kann ein Flüssigkeitsmangel im schlimmsten Fall zu einem Hitzschlag führen. Mit einigen Hilfestellungen lässt sich die tägliche Trinkmenge erhöhen und ein Flüssigkeitsverlust vermindern“, sagt Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER.

### Bettlägerige Menschen vor Überhitzung schützen

Mit dem Schweiß verliert der Mensch auch wichtige Mineralien. Natriumreiche Mineralwasser gleichen diese Verluste wieder aus. Um die Trinkmenge zu erhöhen, können ungesüßte Früchte- oder Kräutertees für mehr Abwechslung sorgen. Hilfreich ist es, die Tagesmenge an Flüssigkeit sichtbar bereit zu stellen oder einen Trinkplan zu führen. Getränke sollten aber nicht zu kalt sein, da Kälte das Durstgefühl mindert. Um darüber hinaus übermäßiges Schwitzen zu vermindern, sollte die Zimmertemperatur 26 bis 28 Grad nicht überschreiten. Als Bettwäsche reicht ein leichtes Laken, das wegen des Schwitzens häufiger gewechselt werden muss. „Bettlägerige Menschen sollten bei starker Hitze regelmäßig mit einem kühlen Waschlappen abgerieben werden“, rät Magerl. Auch in der täglichen Pflege sorgen eine kühlende Körperlotion oder ein frisches Fußbad für Abkühlung.

### Anzeichen für Hitzschlag erkennen und handeln

Anzeichen für akute Überhitzung können eine erhöhte Körpertemperatur, ungewohnte Unruhe, plötzliche Verwirrtheit und Übelkeit sein. In diesem Fall ist sofort ein Arzt zu rufen. „Luftzug, das Lockern der Kleidung, etwas zu trinken und kühle Umschläge sind lebensrettende Erstmaßnahmen bei einem drohenden Hitzschlag“, so Magerl.

### BARMER schaltet medizinische Hotline: Rufnummer 0800/8484111

An der Hotline informieren Ärzte des BARMER-Teledoktors über konkrete gesundheitliche Risiken durch die Hitze, was man im Notfall machen sollte und wie man am besten vorbeugt. Erreichbar ist die Hotline bis einschließlich 2. August jeweils von 9 bis 21 Uhr. Die Hotline ist kostenlos und steht allen Interessierten offen.

Landesvertretung

Sachsen

Zellescher Weg 21  
01217-Dresden

[www.barmer.de/presse-sachsen](http://www.barmer.de/presse-sachsen)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SN](https://www.twitter.com/BARMER_SN)

[presse.sn@barmer.de](mailto:presse.sn@barmer.de)

Claudia Szymula  
Tel.: 0800 333 004 152-231  
[claudia.szymula@barmer.de](mailto:claudia.szymula@barmer.de)