

Schutz vor Austrocknung, Sonnenstich und Hitzschlag

Sommer, Sonne, Sonnenschein. Wer ist nicht froh, wenn endlich mal wieder die Sonne scheint. Allerdings, gilt auch hier wie so oft der alte Grundsatz: „All zu viel ist ungesund“. Denn **zuviel Sonne und Hitze können auch Schaden!**

Wichtig! Gerade ältere Herrschaften sind bei einer Hitzewelle besonders gefährdet!

Unser Körper regelt den Wasser- und Volumenhaushalt über einen weiten Bereich selbstständig. Bei großer Hitze wird der Körper durch Wassermangel und Elektrolytverschiebungen stark belastet.

Im Alter bewirken folgende Faktoren eine zusätzliche Belastung:

- die Muskelmasse nimmt ab
- der Fettanteil im Körper nimmt zu,
- das Gesamtkörperwasser nimmt um ca. 10 % ab,
- liegt zusätzlich bereits ein Flüssigkeitsmangel vor, lässt das Verlangen nach Flüssigkeit weiter nach.
- das Durstgefühl ist vermindert (verstärkt beim Vorliegen eines zentralen Defektes, wie z. B. Schlaganfall, Demenz u. ä.)



Ältere Menschen sollten auf ausreichend Flüssigkeit achten! Im Alter ist das Durstgefühl oft nicht mehr so gut ausgeprägt!

Wasserverlust über die Haut:

Im Normalfall schwitzt der Mensch in Ruhe etwa **400 bis 600 ml pro Tag**.
Bei Hitze und körperlicher Anstrengung steigt der Wasserverlust auf **mehrere Liter** an.

Wasser und Elektrolyte:

Mit dem Schwitzen gehen dem Körper Wasser und Elektrolyte verloren. Dies kann zu Muskelkrämpfen, Herzrhythmusstörungen und Durchblutungsstörungen führen. Mengenmäßig wird hauptsächlich Kochsalz ausgeschieden. Um Hitzebelastungen nicht zu einem Problem werden zu lassen sollten verstärkte Anstrengungen unternommen werden um gefährdete Personen, wie z. B. ältere, bettlägerige, erkrankte und bewusstseinsgetrübte Menschen zu schützen.

Flüssigkeitszufuhr überwachen!

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist v.a. in Hitzeperioden unerlässlich. Hierbei kann es sinnvoll sein, im Einzelfall Bilanzen zu führen um Gefahrenmomente zu erkennen.

Um eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit zu garantieren, sollten Senioren täglich einen Trinkplan erstellen. Damit können sie abends kontrollieren, ob sie die empfohlene Mindestmenge von 1,5 Litern getrunken haben. Viele ältere Menschen vergessen wegen nachlassenden Durstempfindens das Trinken. Daher kann hilfreich sein, morgens an oft aufgesuchten Stellen in der Wohnung Becher mit Getränken zu plazieren. Zudem sollten Senioren zu jeder Mahlzeit etwas trinken.

Kranke sind besonders gefährdet!

Wenn zusätzlich zur Hitzesituation Krankheiten wie z.B. Brech-Durchfall-Erkrankungen oder aber auch Erkrankungen auftreten, die das Herz-Kreislauf-, das Nierensystem, den Stoffwechsel- oder den Hormonhaushalt, etc. belasten, steigt u.U. der Flüssigkeitsverlust und damit die Gefährdung zusätzlich noch einmal erheblich an.

Eine engmaschige Überwachung der Trinkmenge und ein vermehrter Flüssigkeitsbedarf werden dann unbedingt erforderlich! Sofern Sie Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt über deren Nebenwirkungen erkundigen.

Salzzufuhr beachten, Eiskalte Getränke meiden!

Eine ausreichende Salzzufuhr ist besonders für ältere Mitbürger wichtig. Viele Mineralwässer, enthalten zu wenig Natrium, um dem Natriumverlust durch starkes Schwitzen vorbeugen zu können. Daher sollte man bei großen Hitzeperioden natriumreiche Getränke achten.

Um den schweißbedingten Salzverlust auszugleichen, kann es sinnvoll sein, ein bis zweimal täglich eine Prise Salz in den Tee oder über Gemüse und Salat zusätzlich zu geben. Wer fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure verwendet, macht auch gleichzeitig noch Schilddrüse, Knochen, Zähnen und Blutgefäßen eine Freude.

Eiskalte Getränke schaden bei starker Hitze mehr, als sie nützen. Besser ist es, Getränke mit Raumtemperatur oder aus dem Kühlschrank zu wählen und auf Eiswürfel zu verzichten.

Was ist noch zu beachten?

- Geeignetes Raumklima schaffen (Klimaanlage, Lüften während der Nachtstunden, große Fensterflächen tagsüber verdunkeln ...).
- Luftige Bekleidung, der Umgebungstemperatur angemessene Bettdecken,
- Vermeiden von körperlicher Anstrengung
- Besondere Beachtung gilt der Medikation: Diuretika, Benzodiazepine und andere Sedativa, Alkohol, β -Blocker und viele andere Medikamente können den Flüssigkeitshaushalt beeinträchtigen.

Wie kann ein Flüssigkeitsmangel bei älteren Personen behoben werden?

Zögern Sie nicht zu lange! Wenn Ihr Flüssigkeitshaushalt aus dem Gleichgewicht gekommen ist, sind oft intensive medizinische Maßnahmen notwendig. Besonders bei vorgeschädigten Patienten kann das Flüssigkeitsgleichgewicht nur durch wohlüberlegte Ausgleichsmaßnahmen unter sorgfältiger ärztlicher Überwachung wiederhergestellt werden um eine **gefährliche Herz- Kreislaufbelastung** und **Elektrolytstörungen** zu vermeiden. Meist bedarf es mehrerer Tage, um durch **vorsichtige Infusionstherapie** die Flüssigkeitsbalance wiederherzustellen. Gleichzeitig müssen die Patienten zum **selbstständigen Trinken** aufgefordert werden.

Hier	erhalten Sie erhalten Sie ausgezeichnete Informationen über Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag
Hier	erhalten Sie ausgezeichnete Information rund ums Sonnen ... Aktion: Sonne (n) mit Verstand ... statt Sonnenbrand
Hier	geht es zum CRM - Centrum für Reisemedizin
Hier	geht es zum UV-Index weltweit (Bundesamt für Strahlenschutz)

Ihr Gesundheitsamt im Landkreis Augsburg

Prinzregentenplatz 4 · 86150 Augsburg · Tel: 0821-3102-2101 · <mailto:gesundheitsamt@lra-a.bayern.de> aktualisiert am: 29.05.2017

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7:30 - 12:30 Uhr, donnerstags zusätzlich 14:00 - 17:30 Uhr © Gesundheitsamt Landkreis Augsburg

Fotos © Fotolia.com