

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 6

**Artikel:** An heißen Tagen stets kühlen Kopf bewahren  
**Autor:** Stettler, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724921>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# An heissen Tagen stets kühlen Kopf bewahren

*Die höhere Zahl der Todesfälle im Rekordsommer 2003 hat gezeigt: Hitze kann für ältere Menschen sehr gefährlich werden. Deshalb gilt es, richtig zu reagieren, wenn die Quecksilbersäule klettert.*

**VON SUSANNE STETTLER**

**Z**ugegeben: Ein schöner Sommer mit viel Sonnenschein gefällt uns allen besser als ein trüber Juni, ein verregneter Juli oder ein nasser August. Und natürlich sind warme Temperaturen wesentlich angenehmer als eine nicht weichen wollende Morgenfrische. Dennoch hat ein Prachtsommer seine Schattenseiten. Vor allem wenn er derart heiss ausfällt wie im Jahr 2003.

Rekordtemperaturen, aber auch «normale» Sommerwärme machen vielen Menschen zu schaffen. Hauptsächlich ältere Personen sind gefährdet, eine Dehydrierung (Austrocknung), einen Hitzestau, einen Hitzschlag oder einen Kreislaufkollaps zu erleiden. «Grundsätzlich steigt das Risiko ab 22 Grad, bei 25 Grad nimmt die Gefahr rasch zu, und sehr gefährlich sind Temperaturen über 30 Grad», sagt Prof. Dr. med. Walter O. Seiler, Chefarzt der Akutgeriatrischen Universitätsklinik am Universitätsspital Basel.

Doch warum leiden Seniorinnen und Senioren mehr unter der Hitze als Jüngere? Schuld daran ist einmal mehr der natürliche Alterungsprozess. Prof. Seiler: «Im Alter ist die so genannte viszerale Perzeption der Haut herabgesetzt, also die Empfindung von Wärme, Brennen,

Druck oder Schmerz, ebenso wie die Wahrnehmungen von inneren Organen wie Lunge, Magen, Herz, Nieren oder Harnblase.» Aus diesem Grund kann ein alter Mensch trotz Lungenembolie kaum Schmerzen verspüren. Das Knochen skelett dagegen ist empfindlicher geworden, was erklärt, weshalb viele sehr stark unter ihrer Hüftarthrose leiden.

Es gibt jedoch noch eine Reihe weiterer Gründe, weshalb die Empfindung für Wärme und Hitze bei älteren Leuten vermindert ist und sie deshalb hitzeempfindlicher sind: Einnahme von Schmerzmitteln, Abnahme der Schwitzfähigkeit der Haut, dünne Altershaut, welche über weniger Rezeptoren für Hitze, Schmerz und dergleichen verfügt, sowie fehlendes Durstgefühl.

### Gefragt ist genügend Flüssigkeit

Gerade die Flüssigkeitszufuhr spielt eine zentrale Rolle. Mindestens 20 ml pro Kilo Körpergewicht und Tag sollten Senioren und Seniorinnen zu sich nehmen – bei einer 70 Kilo schweren Person wären das also 1,4 Liter. Wer weniger als 10 ml pro Kilo Körpergewicht trinkt, spielt mit seiner Gesundheit.

Überhitzung hat unter Umständen nämlich gravierende Folgen. «Eine Herzkrankheit kann sich verschlimmern, der Blutdruck sinkt zu tief, die Nierentätigkeit verlangsamt sich, das Sturzrisiko mit der Gefahr von Verletzungen wie Hirnblutung, Schenkelhals-, Schulter- oder Handgelenksbrüchen erhöht sich», sagt Prof. Seiler. «Selbst die Hirnleistung wird

durch die Hitze beeinträchtigt, was klares Denken, Orientierungssinn, Gedächtnis und koordiniertes Handeln negativ beeinflusst.»

Weshalb aber sind Seniorinnen und Senioren schneller überhitzt als ihre Kinder und Enkel? Normalerweise schaltet der Körper seine «Klimaanlage» ein, wenn es zu warm wird, und beginnt zu schwitzen. Da die Schwitzfähigkeit im Alter jedoch reduziert ist, will sich der Körper anderweitig helfen: Er versucht durch Weitstellung der oberflächlichen Hautschichten zum Zwecke der Kühlung mehr Blut durch diese zu pumpen. Das belastet das Herz, welches jetzt mehr arbeiten muss. Zudem sinkt durch die Erweiterung der Blutgefässe der Blutdruck. «Wenn gleichzeitig Schmerzmittel oder Kreislaufmedikamente wie Beta-blocker, entwässernde Medikamente oder Blutdrucksenker eingenommen werden, kann das zum Kollaps führen», so der Geriater.

Herzpatienten, Nierenkranke, Menschen mit Bluthochdruck und Demente sind besonders gefährdet. Gesunde ältere Menschen dagegen müssen kaum Angst haben vor irgendwelchen Hitzeerkrankungen – wenn sie sich richtig verhalten (siehe Kasten unten).

Angemessenes Verhalten beginnt nicht erst mit kühlenden Massnahmen, wenn es zu warm wird. Die allererste Handlung zur Vermeidung von Hitze folgen ist es, sich im Radio, Fernsehen, Internet oder in der Zeitung über die Wetterprognose zu informieren. Steht ein

## ZEITLUPE



### Möchten Sie mehr über Hitzestau oder Hitzschlag wissen?

Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Prof. Dr. med. Walter O. Seiler, Chefarzt der Akutgeriatrischen Universitätsklinik am Universitätsspital Basel, Fragen zu diesem Thema.

### Zeitlupe-Fragestunde:

Donnerstag, 8. Juni, 9 – 12 Uhr

Telefonnummer: 044 283 89 14  
(gilt nur für die Fragestunde)

warmer oder sogar heisser Tag bevor, kann man sich optimal vorbereiten (siehe Kasten unten). «Tatsächlich ist der häufigste Fehler, dass die Gefahr nicht erkannt wird. Steigen die Temperaturen, sollte man sofort mit den Vorkehrungen beginnen», rät Dr. Seiler. Und nicht erst, wenn sich erste Anzeichen von Überhitzung zeigen (siehe Kasten auf Seite 47).

### Rechtzeitige Hilfe ist wichtig

Weil ältere Menschen ihren eigenen schlechten Zustand zu wenig oder zu spät realisieren, ist das Umfeld wichtig. Familie, Freunde, Bekannte und Nachbarn sollten die Betagten im Auge behalten und bei Bedarf eingreifen. Welche Bedeutung diesen sozialen Strukturen

## SO ÜBERSTEHEN SIE HITZETAGE SCHADLOS

Ein paar einfache, aber wichtige Massnahmen senken das Risiko eines Hitzestaus oder Hitzschlags beträchtlich. Deshalb gilt bei Aussentemperaturen ab 25 Grad:

1. Halten Sie sich möglichst nicht im Freien auf, und reduzieren Sie Ihre körperliche Aktivität.
2. Wenn Sie sich dennoch draussen befinden, suchen Sie einen schattigen Ort auf.
3. Vermeiden Sie einschnürende Kleider. Tragen Sie lose, helle und dünne Baumwollsachen.
4. Halten Sie Ihre Wohnung kühl. Tagsüber Fenster und Läden oder Vorhänge schliessen, nachts Fenster öffnen. Genügt das nicht, um die Innentemperatur zu senken, stellen Sie einen Ventilator auf oder gehen Sie in ein kühleres Stockwerk/Haus.
5. Überwachen Sie Ihre Körpertemperatur. Ist sie erhöht, nehmen Sie ein kühles Bad/eine Dusche, legen Sie feuchte Tücher auf. Kalte Tücher auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder senken die Temperatur.

6. Trinken Sie genügend – Ihr Körper benötigt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Verlassen Sie sich dabei nicht auf Ihr Durstgefühl, sondern trinken Sie nach Plan. Alkoholische, koffeinhaltige und stark gezuckerte Getränke meiden.

7. Verzehren Sie kalte, erfrischende Speisen, die viel Wasser enthalten – also Früchte, Salat, Gemüse, Milchprodukte.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und das Bundesamt für Umwelt (Bafu) haben die Kampagne «Schutz bei Hitzewelle» gestartet, die noch bis Ende Juli dauert. Ziel ist die Aufklärung über die gesundheitlichen Gefahren von Hitze, ihre Hintergründe sowie wirksame Schutzmassnahmen. Viele wertvolle Informationen rund um das Thema Hitze und ihre Folgen finden sich auf [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch)

Ein Flugblatt mit den wichtigsten Verhaltensregeln erhalten Sie gratis bei: Redaktion Zeitlupe, Stichwort «Hitze», Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich.

BILD: PRISMA



zukommt, zeigte sich im Sommer 2003, als die Schweiz bei Temperaturen von über 40 Grad schwitzte.

Verglichen mit anderen Jahren wurden in dieser Zeit 975 Todesfälle mehr verzeichnet, was einer Zunahme um sieben Prozent entspricht. Die häufigsten Todesursachen waren Herz- und Nierenversagen wegen zu tiefen Blutdrucks, zu wenig Volumen im Blutkreislauf, schneller Verschlechterung der Nierenfunktion sowie Stürze mit schweren Folgen und Lungenentzündung.

Auffallend viele Rentnerinnen und Rentner starben damals in den Städten Basel, Genf und Lausanne. Wie erklärt sich der Experte diese regionale Häufung? Walter O. Seiler: «In den Städten leben am meisten ältere Menschen – zum grossen Teil alleine. Bei vielen ist die Betreuung nicht ideal. Auf dem Land dagegen garantiert die Einbindung in die Familie eine bessere Umsorgung. Hier hilft oft der gesunde Menschenverstand des sozialen Umfeldes, schneller und wirksamer zu reagieren.»

Tritt allen Vorsichtsmassnahmen zum Trotz ein Notfall ein, darf man keine Zeit verlieren und muss einen Arzt rufen. Bis zu dessen Eintreffen mit der Kühlung des

**ACHTUNG ÜBERHITZUNG!**

Akuter Flüssigkeitsmangel, Hitzestau und ein drohender Hitzschlag äussern sich durch typische Symptome. Reagieren Sie also unverzüglich, wenn jemand eines oder mehrere der folgenden Anzeichen zeigt:

- Körpertemperatur über 38 Grad
- Erhöhter Puls
- Blutdruckabfall
- Atemnot
- Schwäche, Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Rötung des Gesichts
- Trockene Haut
- Schlafstörungen
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfall

Patienten beginnen – mit feuchten Tüchern, Ventilator, kühlendem Bad und reichlichem Trinken.

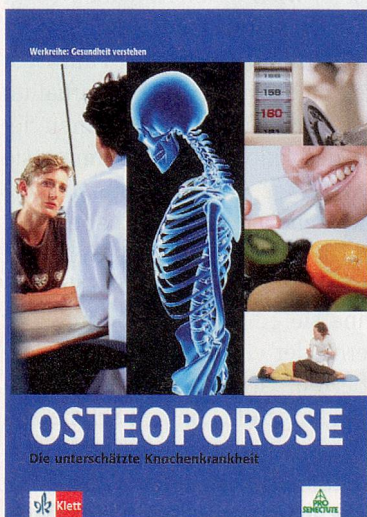
Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, behalten Sie am besten auch an heissen Tagen einen kühlen Kopf. ■

ANZEIGE

## Osteoporose – Die unterschätzte Knochenkrankheit

Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, von der Frauen wie Männer betroffen sind. Die Knochenstruktur verliert an Dichte und Qualität. Dann drohen schon bei minimaler Belastung Knochenbrüche. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Trotzdem wird sie oft unterschätzt. Dieses Buch soll für das

Thema Osteoporose sensibilisieren. Es bietet alle relevanten Informationen zur Krankheit, zeigt, wie man sie diagnostiziert, welche Therapien es gibt und wo man Selbsthilfegruppen findet. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Vorbeugung. Angereichert ist die optisch ansprechende, leicht verständliche Lektüre mit vielen praktischen Tipps und Adressen.



**BESTELLTALON**

**Ich bestelle das Buch «Osteoporose – Die unterschätzte Knochenkrankheit» zum Preis von CHF 26.–. \_\_\_\_\_ Anzahl**

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Das Buch erhalten Sie mit Rechnung (plus CHF 4.– für Porto und Verpackung). Bitte den Bestelltalon ausschneiden und einsenden an: Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich.**