

Hitzeschutz für Senioren

Je nach Hitzeempfindlichkeit stellen heiße Sommertage für viele jüngere Menschen einen Anlass zur Freude und zu Freizeitaktivitäten wie etwa Badengehen, Besuch von Biergärten etc. dar. Für Kleinkinder und für gebrechliche sowie hochbetagte Menschen können hohe Außentemperaturen jedoch eine ernsthafte Gefahr sein.

Jüngere Erwachsene entwickeln nur in Ausnahmesituationen eine Dehydration (extrazellulärer Flüssigkeitsmangel) und, als deren Steigerung eine generalisierte, intra- und extrazelluläre Exsikkose. Für die o.g. Risikogruppen ist die Exsikkose eine reale Bedrohung und einer der sehr häufigen Gründe für eine Krankenhausbehandlung. Eine Exsikkose kann normalerweise leicht durch „stehende Hautfalten“ erkannt werden. Bei Hochaltrigen ist dies – vor allem an den Extremitäten – infolge der altersbedingten Kollagen- und Elastindegeneration kein sicheres Zeichen mehr. Besser geeignet ist die Haut über dem Sternum. Darüber hinaus ist auf die Feuchtigkeit der Mundschleimhaut und die Venenfüllung zu achten. Sonographisch kann die Füllung der Vena cava inferior recht gut zur Beurteilung des Volumenstatus herangezogen werden (Cave: Bei Rechtsherzinsuffizienz und/oder Trikuspidalinsuffizienz nicht unmittelbar aussagekräftig). Neu aufgetretene oder zunehmende kognitive Störungen sind ebenso ein Hinweiszeichen wie Schwäche, Schwindel und Inappetenz.

Worin bestehen die Unterschiede zwischen Jüngeren und Älteren?

Einige physiologische – also programmgemäß ablaufende – Alterungsvorgänge begünstigen bei geriatrischen Patientinnen und Patienten das Auftreten von Exsikkose [1]:

- » Geringerer Wasseranteil am Körpergewicht (im Alter ca. 45 Prozent, statt zuvor 60 Prozent).



Gerade für ältere Menschen stellt die zunehmende Hitze eine große Gefahr dar.

- » Verminderte Konzentrationsfähigkeit der Nieren für den Urin.
- » Verminderte Natrium-Sparfunktion der Nieren.
- » Weniger Sekretion bzw. Ansprechen der Nieren auf das Antidiuretische Hormon (ADH).
- » Vermindertes Durstgefühl.
- » Häufigeres Auftreten von Harnwegsinfekten bei Frauen nach der Menopause mit konsekutiver Verminderung der Flüssigkeitsaufnahme.

Hinzu kommen individuelle Faktoren, wie etwa die Einnahme von Medikamenten, die auf den Flüssigkeitshaushalt und die Elektrolytzusammensetzung einwirken:

- » Diuretika
Besonders problematisch sind Thiazide mit eventuell (unbeabsichtigter) sequenzieller Nephronblockade in Kombination mit Schleifendiuretika. Zudem begünstigen Thiazide besonders die Ausbildung einer Hyponatriämie.
- » SGLT2-Inhibitoren
Immobilität, Depression, Demenz, Dyspha-

gie, Diabetes mellitus und Urininkontinenz sind häufige Erkrankungen im Alter, welche das Risiko für eine Exsikkose erhöhen.

Symptome einer beginnenden Exsikkose wie Benommenheit und Schwindel können durch die unverminderte Einnahme weiterer Medikamente verstärkt werden (vor allem durch Antihypertensiva, Neuroleptika, Benzodiazepine, anticholinerg wirkende Medikamente). Nicht selten entsteht ein Circulus vitiosus mit zunehmender Apathie, weiterer Einschränkung der Flüssigkeitsaufnahme und Gangunsicherheit. Oftmals führt dann der Sturz und – im ungünstigen Fall – eine ossäre Fraktur zur Klinikaufnahme.

Was können wir älteren Patienten raten, um diesen Situationen vorzubeugen? [2]

- » Trinken Sie gezielt, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Je dunkler der Urin, desto mehr muss getrunken werden.
- » Lassen Sie Ihre Medikamente vom Hausarzt überprüfen, ob eine Anpassung (Diureti-

ka, SGLT2-Inhibitoren, Antihypertensiva, Neurotropika) sinnvoll ist.

- » Halten Sie die Wohnung kühl: Lüften Sie nur, wenn die Außentemperatur unter der Raumtemperatur liegt. Licht- und Hitzeschutz (Rollos, Vorhänge) nutzen. Aufenthalt in eher kühleren Räumen. Bei Hitze die Fenster geschlossen halten und Luftzug (Konvektion zur Kühlung) durch einen Ventilator schaffen (gegebenenfalls auch mit Modellen, die zusätzlich etwas Wasser versprühen = ideales Geschenk für „Menschen, die schon alles haben“).
- » Bleiben Sie bei großer Hitze im kühleren Gebäude. Verlassen Sie die Wohnung vor allem frühmorgens oder spätabends. Lassen Sie sich helfen und Besorgungen oder Außenarbeiten am Haus und im Garten gegebenenfalls von Jüngeren machen.
- » Im Freien Schatten aufsuchen und pralle Sonne vermeiden. Sonnenschutz für die Haut (Cremes, Kleidung) und auch für den Kopf verwenden. Das Fahrzeug möglichst im Schatten oder in einer Tiefgarage abstellen.
- » Vermeiden Sie körperliche Anstrengung bei großer Hitze (zum Beispiel Einkaufen, Gartenarbeit).
- » Achten Sie auf korrekte Lagerung Ihrer Medikamente. Im Allgemeinen ist eine sichere Lagerungstemperatur bis 25 °C anzunehmen (gegebenenfalls die Medikamente an einen kühleren Ort in der Wohnung/im Haus schaffen).

Bei heißem Wetter sollte die übliche Trinkmenge (meist 1,5 L/Tag) um mindestens 0,5 Liter/Tag gesteigert werden. Gut geeignet sind Wasser, Saftschorlen, Tees mit wenig oder ohne Zucker, alkoholfreies Bier usw. Getränke sollten nicht eiskalt sein (vermindert das Durstgefühl) und auch nicht zu heiß (Überhitzung von innen).

Es ist sinnvoll, die benötigte Trinkmenge gezielt zu festen Zeiten bereitzustellen, damit man einen Überblick über das noch zu leistende Pensum hat und eher regelmäßig als im Intervall getrunken wird. Das Gros der Flüssigkeit sollte bis zum frühen Nachmittag aufgenommen sein, um eine unnötige Nykturie zu vermeiden. Menschen mit Demenz oder Sehbeeinträchtigung profitieren von bunten, durchsichtigen Gläsern oder Karaffen.

Man kann sich gut am Verhalten in mediterranen Ländern orientieren, die schon immer mit großer Hitze zurechtkommen mussten. Dort ist zur heißesten Tageszeit Siesta; das Leben findet vor allem morgens und abends/nachts statt. Gelüftet wird nur, wenn die Luft außen kühl ist. Ansonsten sind die Fenster geschlossen und gegen Lichteinfall geschützt. Hochkalorisches Essen sollte durch leichte Kost mit viel Gemüse und Früchten

ersetzt werden, da diese zusätzliche Flüssigkeit und notwendige Elektrolyte enthalten. Auch wenn eine höhere Salzaufnahme im Allgemeinen als ungesund gilt, muss bei heißem Wetter auf eine ausreichende Salzzufuhr geachtet werden, da Salz mit dem Schwitzen über die Haut verloren geht und Ältere für eine Hyponatriämie anfällig sind.

Bei sehr heißem Wetter ist Schwimmen in Seen oder Freibädern sehr beliebt, um sich abzukühlen. Viele Senioren sind dazu aber nicht mehr in der Lage. Man kann sich auch zu Hause mit kühlen Umschlägen (Stirn, Nacken, Streckseite der Unterarme) behelfen oder einem kühlen Fußbad. Eine gute Alternative sind auch mehrfach verwendbare Sprühflaschen, die man mit gekühltem Leitungswasser füllen kann, um sich damit anzusprühen.

Das Literaturverzeichnis kann im Internet unter www.bayerisches-aerzteblatt.de (Aktuelles Heft) abgerufen werden.

Autor

Dr. Jens Trögner

Klinik für Innere Medizin III – Geriatrie und Frührehabilitation, Klinikum St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg. Telefon: 09621-38-1101 E-Mail: troegner.jens@klinikum-amberg.de

Anzeige



Keine Schulung mehr verpassen!

Veranstaltungskalender einmal im Quartal





Mehr erfahren

Wir vermitteln Wissen für den Praxisalltag – einfach & kompakt.

Lassen Sie sich einmal im Quartal unseren medatixx-akademie-Veranstaltungskalender per E-Mail zusenden. Kostenfrei abonnieren und 10 % Rabatt auf Ihre nächste Online-Buchung erhalten!

medatixx-akademie.de