IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

# Im Alter auch bei Hitze cool bleiben

**Für ältere Menschen kann extreme, andauernde Hitze gefährlich werden. Im Alter lässt das Durstempfinden nach und die frühzeitigen Warnsignale fehlen zunehmend.**

## Kommen Sie und Ihre Lieben gut durch heiße Tage

- ☺ An heißen Tagen ist Trinken besonders wichtig, ca. 2 Liter oder sogar mehr sind wünschenswert.
- ☺ Ca. alle 1-2 Stunden ein Glas (0,2 l) Wasser trinken, auch wenn Sie nicht durstig sind.
- ☺ Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches und sicheres Lebensmittel. Kostengünstig und einfach verfügbar.
- ☺ Auch Mineralwasser, warme oder kalte ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie leichte Saftschorle eignen sich bestens. Die Getränke sollten nicht eiskalt sein.
- ☺ Für mehr Abwechslung peppen Zitronenspalten, frische Minze, Gurkenscheiben oder Erdbeeren stilles Wasser auf. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.
- ☺ Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen. Auch eine Suppe nicht zu heiß serviert, tut gut, oder Sauermilchprodukte wie Buttermilch.
- ☺ Informieren Sie sich im Vorfeld über bevorstehende Hitzeperioden: Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung, ggf. im Internet oder per App.
- ☺ Kühlen Sie Ihren Körper z. B. mit feuchten Tüchern, lauwarmen Duschen, Fußbädern oder Wasserspray. Vermeiden Sie von 12 bis 17 Uhr den Aufenthalt im Freien, insbesondere in der Sonne.
- ☺ Durch geschlossene Rollläden und Vorhänge halten Sie Ihre Wohnung kühl. Lüften Sie möglichst nur in den früheren Morgen- und in den späteren Abendstunden.
- ☺ Bitten Sie Angehörige und Nachbarn um Unterstützung z.B. bei Einkäufen oder der Gartenarbeit. Nutzen Sie ggf. Lieferdienste von Supermärkten.

www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

# Tipps für pflegende Angehörige

- **Pflegebedürftige Personen sind an heißen Tagen besonders gefährdet. Am 3. Hitzetag steigt das Risiko einer Entwässerung enorm.**
- **Planen Sie häufigere Besuche und Anrufe ein, um frühzeitig Anzeichen von Hitzebelastung zu erkennen.**
- **Erinnern Sie regelmäßig daran, ausreichend zu trinken z. B. auch durch Anrufe.**
- **Sorgen Sie für einen Vorrat an Getränken sowie wasserreichem Gemüse und Obst (z. B. Blattsalate, Gurke, Melone und Erdbeeren).**
- **Überprüfen Sie den Lebensmittelvorrat. Verdorbene Lebensmittel können auch zu Durchfallerkrankungen führen, was den Wasserhaushalt zusätzlich belastet.**
- **Überprüfen Sie die Raumtemperatur und kühlen Sie ggf. durch Lüften oder Verschatten des Raumes. Achten Sie auf luftige Kleidung und geeignete Bettwäsche.**
- **Beziehen Sie Personen aus der Nachbarschaft, dem Pflegedienst, dem Alten- oder Seniorenzentrum und andere Bezugspersonen mit ein.**

## Warnsignale erkennen und handeln

- **Ist der Körper erst einmal ausgetrocknet, braucht er mit steigendem Alter deutlich länger, um sich von einem Flüssigkeitsmangel zu erholen.**
- **Verständigen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt bei folgenden Symptomen:**
  - **Erschöpfungsgefühle, Kurzatmigkeit**
  - **Starke Blässe / Röte**
  - **Kopfschmerzen / Muskelschmerzen / steifer Nacken**
  - **Übelkeit / Schwindel / Erbrechen**
  - **Unruhe / Verwirrtheit**
  - **Erhöhte Temperatur / Fieber / Infektionen**
  - **Appetitlosigkeit und /oder Verstopfung**

**Unzureichende Flüssigkeitsversorgung ist einer der häufigsten Gründe für Krankenhauseinweisungen im höheren Lebensalter insbesondere bei Hitze.**

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: https://www.in-form.de/**

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

HESSEN
Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

DGE
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.