Gut geschützt durch heiße Tage

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Heiße Tage und längere Hitzeperioden gehören zunehmend zum Alltag – auch in Thüringen. Temperaturen ab 30 Grad Celsius und starke UV-Strahlung belasten den Körper und können zu gesundheitlichen Risiken führen.

Im Alter nimmt die Fähigkeit zur Temperaturregulation ab und das Durstempfinden lässt nach. Das erhöht das Risiko für Flüssigkeitsmangel und Kreislaufprobleme.

Mit einfachen Anpassungen im Alltag können Sie die Belastung verringern. Dieser Flyer zeigt, worauf Sie achten können, um an heißen Tagen gesund und möglichst aktiv zu bleiben.

Checkliste für heiße Tage

Habe ich heute an alles gedacht?

- **ausreichend Wasser oder andere ungesüßte Getränke bereitstellen**
- **regelmäßig trinken**
- **Wohnung morgens oder abends lüften**
- **Fenster und Räume tagsüber verschatten**
- **Mittagshitze möglichst vermeiden**
- **leichte und luftige Kleidung tragen**
- **Sonnenschutz nutzen**
- **Kontakt zu Nachbarn oder Angehörigen halten**
- **Warnzeichen einer Hitzebelastung ernst nehmen**

Abkühl-Tipp: In Thüringen gibt es mehrere Tausend **Kühle Orte** – finden Sie den nächstgelegenen:

hitze thueringen.de
EIN INFORMATIONSPORTAL DES FREISTAATS THÜRINGEN

Alle Informationen zu Hitzewarnungen, Gesundheitsschutz und die Quellenangaben zu diesem Flyer finden Sie hier.

Herausgeber:
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie
Referat Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 6, 99096 Erfurt
Internet: soziales.thueringen.de

Stand: XX 2026, Änderungen vorbehalten Gestaltung: Ideependence Werbeagentur, Erfurt

Freistaat Thüringen
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Gemeinsam einen kühlen Kopf bewahren.

Tipps zur Verhaltensprävention bei Hitze.

Hitze als Gesundheitsrisiko

Der menschliche Körper verfügt über verschiedene Mechanismen, um sich bei Wärme abzukühlen. Im Alter funktionieren diese jedoch oft nicht mehr so effektiv.

Achten Sie auf diese Signale – bei sich und anderen:

Starkes Durstgefühl

Schwindel oder starke Kopfschmerzen

Übelkeit oder Muskelkrämpfe

Rote, heiße Haut oder hohe Körpertemperatur

Ungewöhnliche Müdigkeit oder Verwirrtheit

Bei schweren Symptomen oder Bewusstlosigkeit: Sofort den Notarzt (112) rufen!

Durstempfinden im Alter

Im Alter nimmt das Durstgefühl deutlich ab – Oft trinken wir daher zu wenig, ohne es zu merken.

Risiko

Dehydration (Flüssigkeitsmangel)

↓

Mögliche Folgen

Kreislaufkollaps, Nierenprobleme, Verwirrtheit.

Lösung

✓ **Feste Trinkzeiten**
einhalten (z. B. alle 2 Stunden ein Glas Wasser).

✓ **Getränke sichtbar bereitstellen**
(z. B. Karaffe auf dem Tisch).

✓ **Urintest**
Hellgelber Urin = gut hydriert;
dunkler Urin = sofort mehr trinken!

Gut zu wissen

Chronische Erkrankungen
Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Nierenproblemen ist besondere Vorsicht geboten. Passen Sie Ihre Aktivitäten an die Hitze an!

Medikamente bei Hitze
Manche Medikamente (z. B. Blutdrucksenker, Entwässerungstabletten) können die Hitzetoleranz verringern. Fragen Sie daher in Ihrer Hausarztpraxis oder Apotheke nach!

Kühlung des Körpers
Kühle Fuß- oder Handbäder oder feuchte Tücher für Nacken oder Stirnhelfen schneller als ein eiskaltes Getränk – der Körper kühlt über die Haut effizienter ab.

Hitze und Schlaf
Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 15 und 20° C. Tipp: Lüften Sie morgens und abends und nutzen Sie leichte Bettwäsche.

Gegenseitige Unterstützung

Bleiben Sie mit Angehörigen, Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn in Kontakt. Gerade bei längeren Hitzeperioden kann gegenseitige Unterstützung helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

Ganz wichtig: Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen oder nach Unterstützung zu fragen.