



## Tipps für heiße Sommertage: Gerade ältere Menschen sollten Anstrengungen vermeiden

Von *FuP Kommunikation*

Erstellt am 1 Aug 2012 - 07:55

**Nach einer kurzen Pause ist er wieder da – der Sommer. Viele Menschen genießen die heißen Tage und langen Abende im Schwimmbad, Biergarten oder auf dem Balkon. Doch nicht alle können das Sommerwetter unbeschwert genießen: Gerade ältere Menschen sollten einige Verhaltensregeln befolgen, um die heißen Tage möglichst gut zu verkraften.**

„Es kommt immer wieder vor, dass Patienten ins Krankenhaus eingeliefert werden, die richtiggehend ausgetrocknet sind“, berichtet Dr. medic Marcel Blonder, Kommissarischer Chefarzt der Geriatrie des Otto-Fricke-Krankenhauses, Zentrum für Geriatrie und Orthopädie, in Wiesbaden und Bad Schwalbach. „Durch das Schwitzen gehen viel Flüssigkeit und wichtige Mineralien verloren, deshalb ist es während der Hitzeperioden besonders wichtig, ausreichend zu trinken.“ Besonders gut geeignet sind natriumhaltiges Mineralwasser, kalter Früchtetee und Obstsaftschorlen. Die Getränke sollten aber nicht zu kalt sein. Vermeiden sollte man alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzen Tee und stark gezuckerte Getränke. In der Sommerhitze sollten auch diejenigen etwas mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, die ansonsten aus krankheitsbedingten Gründen weniger trinken, wie zum Beispiel Patienten mit ausgeprägten Herz- und Kreislauferkrankungen oder bestimmten Nierenkrankheiten. Dies darf aber nicht unkontrolliert erfolgen, „die Anpassung der Trinkmenge sollte vorsorglich mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden“, so Dr. Blonder.

Auch andere Faktoren beeinflussen das Erkrankungsrisiko bei Hitze. Die Einnahme bestimmter Medikamente kann im Sommer problematisch sein. Da die Hitze blutdrucksenkend wirkt, kann es beispielsweise erforderlich sein, die Dosis blutdrucksenkender Mittel zu verringern. „Auch hier empfiehlt es sich, den behandelnden Arzt um Rat zu fragen“, so Dr. Blonder. Außerdem sind bei Hitze das Bewegungsverhalten außerhalb der Wohnung, das Kühl- und Lüftungsverhalten in der Wohnung sowie die Art der Bekleidung zu beachten. Grundsätzlich gilt: Bei extremer Hitze sollten anstrengende Aktivitäten so gut es geht vermieden werden. Nicht zuletzt sind auch die Essgewohnheiten aufgrund möglicher negativer Auswirkungen auf den Kreislauf zu beachten. Viel Obst und Gemüse und weniger schwere, fettige Speisen helfen, den Kreislauf bei Hitze nicht zusätzlich zu belasten. Obst und Salat sind zudem wasserhaltig und wirken dem Feuchtigkeitsverlust durch das Schwitzen entgegen.

**Das Otto-Fricke-Krankenhaus, Zentrum für Geriatrie und Orthopädie, mit Standorten in Wiesbaden und Bad Schwalbach** ist als Krankenhaus auf die akutmedizinische Behandlung von Erkrankungen spezialisiert, die vor allem im höheren Alter auftreten wie z.B. die Folgen eines Schlaganfalls oder altersbedingte Herz- und Kreislauferkrankungen. Schwerpunkte liegen in der Diagnostik und Behandlung von neurologisch bedingten Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen sowie in der Diagnostik und Beratung bei Verdacht auf Alzheimer-Erkrankungen. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die konservative Orthopädie mit einem breiten Spektrum an orthopädischen Akutbehandlungen und einer Spezialisierung auf die Behandlung wirbelsäulenbedingter Schmerzsyndrome. Das Krankenhaus betreut und versorgt Patienten bereits in der Akutphase einer Erkrankung und erfüllt alle Leistungsmerkmale und medizinischen Standards, die heute in der Geriatrie sowie in der Orthopädie gefordert werden.

Weitere Informationen: [www.otto-fricke-krankenhaus.de](http://www.otto-fricke-krankenhaus.de) [1]

### **Pressekontakt:**

Pia Schmidt, Pressestelle Otto-Fricke-Krankenhaus, Zentrum für Geriatrie und Orthopädie

Tel.: 069 / 95 43 16 0, Fax: 069 / 95 43 16 25, Email: [pia.schmidt@fup-kommunikation.de](mailto:pia.schmidt@fup-kommunikation.de) [2]



## Tipps für heiße Sommertage: Gerade ältere Menschen sollten Anstrengungen vermeiden

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:27): <http://medkom24.eu/node/16626>

### Links:

[1] <http://www.otto-fricke-krankenhaus.de>

[2] <mailto:pia.schmidt@fup-kommunikation.de>