

Das hilft bei Hitze im Sommer

Bei sommerlichen Temperaturen haben besonders Senioren häufig Kreislaufprobleme. Mit diesen Tipps kommen Sie gut durch die heißen Tage

Sommer! Endlich raus ins Freie, im Park spazieren gehen oder sich am Badensee entspannen. Doch bewegen sich die Temperaturen in Richtung 30 Grad, fühlen sich vor allem ältere Menschen schlapp und bekommen Probleme mit dem Kreislauf.

Unter Hitzebedingungen sondert der Körper verstärkt Schweiß ab, dazu weiten sich die Blutgefäße, um Wärme besser über die Haut abgeben zu können. Im Alter funktioniert dieser natürliche Hitzeschutz oft nicht mehr so gut. „Außerdem gerät der Flüssigkeitshaushalt leichter aus dem Gleichgewicht“, erklärt Allgemeinmediziner Falk Carsten Lintz. Er betreibt eine Gemeinschaftspraxis in Köln. Senioren sollten sich deshalb bei hohen Temperaturen besonders schonen, um Kreislaufstörungen zu vermeiden. Wer bereits Probleme mit Herz und Kreislauf hat, etwa Bluthochdruck oder eine Herzschwäche, ist besonders anfällig bei heißen Temperaturen. Bei diesen Vorerkrankungen ist es sinnvoll, sich mit dem Hausarzt zu besprechen, wie sehr man sich im Einzelfall schonen sollte.

Die wichtigsten Tipps, um gut durch die heißen Tage zu kommen:

1. Genug Trinken

Generell empfiehlt sich, etwa eineinhalb Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken. Bei Hitze sollte es noch etwas mehr sein, da der Körper durch das Schwitzen zusätzlich Flüssigkeit verliert. Gut sind Mineralwasser und Saftchorlen. Da viele ältere Menschen ein eingeschränktes Durstempfinden haben, sollten sie bewusst hin und wieder ein Glas Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Die Getränke sollten dabei nicht zu kalt sein. Eisgekühltes scheint zwar zunächst besser zu erfrischen, dafür schwitzt man danach umso mehr. Alkohol sollte man bei heißem Wetter wenn überhaupt nur in Maßen genießen, da er den Kreislauf zusätzlich belastet.

2. Leichte Kost

Fettiges Essen sollte man im Hochsommer eher nicht zu sich nehmen. Den Körper kostet die Verdauung relativ viel Energie, und das belastet den Kreislauf. Setzen Sie bei Hitze deshalb auf leichtes Essen: Salat, Obst, Gemüse oder mageres Fleisch oder Fisch. „Bei starkem Schwitzen kann sich der Salzhaushalt verschieben“, erklärt Lintz. Das lässt sich ausgleichen, indem man etwas zusätzliches Salz auf sein Essen streut.

3. Die richtige Kleidung

Helle Farben reflektieren das Licht besser als dunkle Stoffe – die dunkelblaue Hose oder der schwarze Rock bleiben also lieber im Kleiderschrank. Ganz wichtig bei hochsommerlichen Temperaturen: Gehen Sie nicht ohne passende Kopfbedeckung aus dem Haus und cremen Sie sich an allen unbedeckten Stellen mit Sonnencreme ein. So schützen Sie sich vor UV-Strahlung.

4. Machen Sie Siesta

In Spanien lassen die Menschen zur Mittagszeit die Arbeit oft für mehrere Stunden ruhen und legen

eine ausgiebige Siesta ein. Daran dürfen Sie sich gerne ein Beispiel nehmen. Halten Sie sich mittags, wenn es am heißesten ist, so wenig wie möglich draußen auf und unternehmen Sie nichts Anstrengendes. „Wichtig ist, sich nicht zu stark zu belasten“, sagt Lintz. Wer merkt, dass er Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme bekommt, schaltet besser einen Gang zurück. Verlegen Sie Sport im Sommer am besten auf die kühlen Abendstunden.

5. Für Abkühlung sorgen

Ihre Wohnung sollte sich tagsüber nicht zu stark aufheizen. Lassen Sie Vorhänge und Rollläden geschlossen und lüften Sie vermehrt in den kühlen Abend- und Morgenstunden. Wer möchte, kann mit einem Ventilator zusätzlich für kühle Luft sorgen. Setzen Sie sich allerdings nicht direkt in den Luftstrom – sonst ziehen Sie sich womöglich eine Sommererkältung zu. Übrigens: Gegen zweimal täglich behutsam kalt abduschen an heißen Sommertagen spricht bei Gesunden – und sofern Sie nicht von Haus aus sehr trockene Haut haben – nichts. Beginnen Sie an den Füßen, dann langsam aufwärts.

Auch starke Temperaturunterschiede können den Kreislauf belasten. Nicht nur, wenn man von drinnen ins Freie geht, sondern auch, wenn man sich von draußen wieder ins Haus begibt. „Wem dabei schwindelig wird, sollte sich hinsetzen und ausruhen, bis sich der Kreislauf wieder beruhigt hat“, empfiehlt Hausarzt Lintz. Bei wiederholtem Schwindel wird der Arzt dem natürlich nachgehen.