

## Erwachsene von 18 bis 64 Jahren

Erwachsene, die nicht unter chronischen Krankheiten (die möglicherweise auf die Auswirkungen der Hitze reagieren oder diese verstärken) leiden, laufen ebenfalls Gefahr, Opfer der Auswirkungen großer Hitze und Ozonhöchstwerte zu sein. Sie sollten deshalb folgende Empfehlungen befolgen.

### Ratschläge für Erwachsene von 18-64 Jahren, die nicht unter einer chronischen Krankheit leiden

- ✓ Auch dann trinken, wenn man keinen Durst verspürt (außer bei einer medizinischen Gegenindikation);
- ✓ Kühle Orte aufsuchen;
- ✓ Einige Stunden am Tag an kühlen/luftigen Orten verbringen;
- ✓ Anstrengende körperliche Aktivitäten vermeiden;
- ✓ Leichte und helle Kleidung tragen;
- ✓ Alkohol, Kaffee und süße Getränke meiden, da diese dem Körper Flüssigkeit entziehen;
- ✓ So oft wie nötig eine Dusche oder ein Bad nehmen;
- ✓ Seine Wohnung so gestalten, dass die Hitze nicht eindringen kann.

## Ältere und chronisch kranke Menschen

Bei starker Hitze und Ozonhöchstwerten sind ältere und chronisch kranke Menschen besonders gefährdet, eine Erkrankung, die mit diesen Faktoren verbunden ist, zu erleiden.

- Der Prozess des Alterns ist in der Tat normalerweise mit einer ganzen Reihe von schrittweisen Veränderungen verbunden, darunter eine langsamere Reaktion des Körpers bei Hitze;
- Einerseits fühlen ältere Menschen viel weniger die Hitze, die sie umgibt. Der Grund dafür ist eine Schwächung der zentralen Informationsverarbeitung im Gehirn;
- Andererseits ist das System der Schweißverdunstung und Abkühlung des Körpers weniger effektiv, da die Schweißdrüsen schlechter funktionieren.
- Sie sind zusätzlich sehr empfindlich auf die Luftverschmutzung, da ihre Fähigkeit Luft zu bekommen bereits durch die natürliche Alterung ihrer Bronchien eingeschränkt ist.

Hinzu kommt, dass:

- sie aus diesem Grund mehr Medikamente nehmen, von denen einige negative Auswirkungen auf den Abkühlungsprozess haben;
- sie häufiger Schluckbeschwerden haben, die die Aufnahme von Nahrungsmitteln und Getränken erschweren;
- sie einer schrittweisen Verringerung ihrer Autonomie ausgesetzt sind, die sie, wenn sie Hilfe benötigen, von anderen abhängiger macht.
- sie oft sozial isoliert sind und im Notfall der Rettungsdienst zu spät oder gar nicht zu ihnen kommt.
- sie oft einer finanziell minderbemittelten Schicht angehören und infolgedessen nicht die Möglichkeit haben, ihre Wohnung bei großer Hitze richtig zu kühlen (schlecht isolierte Wohnung, unmöglich, die Wohnung richtig zu kühlen oder sich an kühle Orte zu begeben);
- ältere Menschen leiden oft unter chronischen Krankheiten, die sie empfindlicher gegenüber großen Temperaturschwankungen macht;

Wir verfügen somit über alle Elemente die, miteinander verbunden, ganz besonders aus den älteren Menschen die Hauptopfer von großen Hitzeperioden machen:

**3 Tage großer Hitze und 2 heiße Nächte reichen schon aus, um ihr Sterberisiko zu erhöhen, vor allem, wenn sie unter chronischen Krankheiten leiden.**

### Ratschläge für ältere und chronisch kranke Menschen

- ✓ Täglich dem Wetterbericht folgen;
- ✓ Regelmäßig mindestens 8 Gläser Wasser trinken und nicht warten, bis man Durst verspürt;
- ✓ Alkohol, Kaffee, süße Getränke vermeiden, denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit;
- ✓ Seine Wohnung kühlen oder 2 oder 3 Stunden an einem kühlen Ort verbringen, zum Beispiel einem Einkaufszentrum, einer Bibliothek, einem Kino etc.
- ✓ Seine Ernährung anpassen und Obst, Gemüse, Salat oder kalte Suppen etc. wählen;
- ✓ Der Hitze angepasste Kleidung tragen, leicht, locker und hell – und den Hut nicht vergessen;
- ✓ In den Stunden der größten Sonneneinstrahlung sollte man es vermeiden, sich draußen aufzuhalten, besser ist es, das Haus früh am Morgen zu verlassen;
- ✓ So oft wie nötig baden oder duschen um sich zu erfrischen;
- ✓ Im Kühlen schlafen;
- ✓ Starke körperliche Aktivitäten vermeiden.
- ✓ Bei großer Hitze einen Arzt aufsuchen, wenn o.e. Symptome auftreten.