



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Huml: Hitze birgt insbesondere für ältere Menschen Gesundheitsgefahren – Bayerns Gesundheitsministerin: Mindestens ein bis zwei Liter mehr trinken als sonst**

Huml: Hitze birgt insbesondere für ältere Menschen Gesundheitsgefahren – Bayerns Gesundheitsministerin: Mindestens ein bis zwei Liter mehr trinken als sonst

12. August 2020

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml warnt angesichts der aktuellen Hitzewelle vor gesundheitlichen Gefahren insbesondere für ältere Menschen. Huml betonte am Mittwoch: „Die heißen Temperaturen können vor allem für ältere Menschen sehr belastend sein und ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab und es kann schnell zu einem gefährlichen Flüssigkeitsmangel kommen, der sogar lebensbedrohlich werden kann. Deshalb sollten Angehörige und Pflegekräfte ältere und pflegebedürftige Menschen gerade an warmen Tagen an das regelmäßige Trinken erinnern.“

Die Ministerin erläuterte: „Senioren zum Trinken zu bewegen, erfordert häufig viel Geduld und Zeit, aber bei Hitzeperioden ist es lebensnotwendig. Insbesondere alleinstehende ältere Menschen laufen häufig Gefahr, das Trinken schlichtweg zu vergessen.“

Huml, die approbierte Ärztin ist, unterstrich: „Typische Beschwerden bei großer Hitze sind Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Störungen. Wer ausreichend trinkt und die Mittagshitze meidet, kann aber gut vorbeugen. Bei Symptomen wie Schwindel, Kurzatmigkeit oder erhöhter Temperatur sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Wenn ältere Menschen geistig abwesend oder teilnahmslos sind, sollte der Rettungsdienst verständigt werden.“

Die Ministerin ergänzte: „Ärzte empfehlen normalerweise mindestens 1 bis 1,5 Liter am Tag. An heißen Sommertagen benötigt der Körper aber 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu trinken, am besten Wasser, ungesüßten Kräutertee oder Saftschorlen.“

Mehr Gesundheitstipps für heiße Tage und Informationen insbesondere zum Sonnenschutz unter:

http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne_hitze/hitze_sonne_schutz.htm bzw. <http://www.sonne-mit-verstand.de/>.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

