



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Holetschek warnt vor Hitze-Risiken insbesondere für ältere Menschen – Bayerns Gesundheitsminister: Trinken Sie ausreichend und meiden Sie die Hitze!**

Holetschek warnt vor Hitze-Risiken insbesondere für ältere Menschen – Bayerns Gesundheitsminister: Trinken Sie ausreichend und meiden Sie die Hitze!

16. Juli 2022

Bayerns Gesundheits- und Pflegeminister Klaus Holetschek warnt vor gesundheitlichen Risiken durch die aktuelle Sommer-Hitze insbesondere für ältere Menschen. Holetschek sagte am Samstag in München: „Bei großer Hitze sind Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Störungen typische Beschwerden. Für ältere Menschen können die heißen Temperaturen ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Trinken Sie daher ausreichend und meiden Sie die Hitze!“

Der Minister ergänzte: „Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Deshalb trinken ältere Menschen häufig zu wenig oder vergessen das Trinken schlichtweg. Flüssigkeitsmangel kann aber schnell gefährlich werden. Ärzte empfehlen normalerweise mindestens einen bis eineinhalb Liter am Tag. An heißen Tagen benötigt der Körper dagegen zwei bis drei Liter Flüssigkeit.“

Holetschek fügte hinzu: „Senioreninnen und Senioren zum Trinken zu bewegen, erfordert häufig viel Geduld und Zeit, ist aber bei Hitzeperioden lebensnotwendig. Insbesondere alleinstehende ältere Menschen laufen häufig Gefahr, das Trinken schlichtweg zu vergessen. Angehörige und Pflegekräfte sollten ältere und pflegebedürftige Menschen daher gerade im Sommer unbedingt an das regelmäßige Trinken erinnern.“

Der Minister betonte: „Achten Sie auf die Symptome: Bei Schwindel, Kurzatmigkeit oder erhöhter Körpertemperatur sollten Sofortmaßnahmen ergriffen und die Hausärztin oder der Hausarzt aufgesucht werden. Wenn ältere Menschen geistig abwesend oder teilnahmslos sind, sollte der Rettungsdienst verständigt werden.“

Holetschek unterstrich: „An heißen Tagen gilt: Trinken Sie ausreichend Wasser und achten Sie darauf, dass die Flüssigkeit weder sehr kalt noch sehr heiß ist. Nehmen Sie am besten leichte Kost zu sich – viel wasserreiches Obst, Salate und Gemüse. Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl, in dem Sie in den kühleren Morgen- und Abendstunden lüften und die Räume verschatten. Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr, schützen Sie sich im Freien durch entsprechende Bekleidung, verwenden Sie ausreichend Sonnenschutzmittel und setzen Sie vor allem Babys und Kleinkinder nicht direkter Sonnenstrahlung aus. Und: Vermeiden Sie sehr anstrengende Tätigkeiten und Leistungssport.“

Bei Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen (z. B. bei Dialysepatienten) muss allerdings darauf geachtet werden, dass sie keine zu großen Mengen an Flüssigkeit zu sich nehmen. Betroffene sollten mit ihrem behandelnden Arzt oder ihrer Ärztin besprechen, wie viel Flüssigkeit sie an heißen Tagen trinken dürfen und sollten. Auch bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten (z. B.

Blutdruckmedikamente oder Medikamente zur Entwässerung) sollte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin erfolgen und der Medikamentenplan gegebenenfalls angepasst werden.

Mehr Gesundheitstipps für heiße Tage und Informationen insbesondere zum Sonnenschutz finden Sie unter www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne_hitze/hitze_sonne_schutz.htm und www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/uv-strahlung/.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

