

## Thema: Hitze – Tipps zur Prävention in der Pflege

### Vor Hitze schützen!

Heiße Sommertage und Hitzewellen können für ältere und pflegebedürftige Menschen sehr anstrengend und gesundheitlich belastend sein.

Die Möglichkeiten älterer pflegebedürftiger Menschen, sich selbst vor Hitze zu schützen, sind eingeschränkt. Daher gilt es, sie hierbei zu unterstützen.

- Bereiten Sie sich nötigenfalls darauf vor. Verschieben Sie beispielsweise Termine außer Haus auf einen anderen Tag oder in den kühleren Vormittag.
- Schließen Sie nach Möglichkeit Rollläden, Jalousien und Vorhänge an Fenstern, die der Sonne ausgesetzt sind.
- Lüften Sie während der kühlestes Tageszeit: in der Regel spät abends, nachts oder früh morgens. Sorgen Sie möglichst für Durchzug, indem Sie gegenüberliegende Fenster oder Türen öffnen. Aber: Schützen Sie die pflegebedürftige Person vor Zugluft.
- Nutzen Sie einen Ventilator. Luftbewegungen wirken auf der Haut meistens kühlend. Richten Sie den Luftstrom möglichst nicht direkt auf die pflegebedürftige Person.
- Helfen Sie, körperliche Anstrengung zu verringern. Zu den heißesten Tageszeiten sollte die pflegebedürftige Person die Wohnung möglichst nicht verlassen.

### Auf Trinkmenge und Salz-Haushalt achten!

Viele ältere pflegebedürftige Menschen trinken zu wenig. Gerade bei Hitze kann es leicht zu Flüssigkeitsmangel und Veränderungen des Salz-Haushalts im Körper kommen. Das Problem wird durch vermehrtes Wasserlassen, etwa durch „entwässernde“ Medikamente, oder starkes Schwitzen verstärkt. Deswegen ist es wichtig, dass ausreichend getrunken wird.

- Bieten Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Raumtemperatur an, zum Beispiel Wasser, Apfelsaft oder Tee. Beachten Sie bei Herz- und Nierenerkrankungen jedoch die ärztlich empfohlene Trinkmenge.
- Nehmen Sie auch etwas zum Trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Vermeiden Sie Getränke mit Zucker, Koffein oder Alkohol. Diese entziehen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit.
- Bieten Sie kleine Portionen leichter Kost mit frischen Salaten und Gemüse an. Gut geeignet ist wasserreiches Obst und Gemüse, zum Beispiel Melone, Gurke oder Pfirsich.

### Körper kühl halten!

- Achten Sie auf leichte, luftdurchlässige Kleidung und Bettwäsche, zum Beispiel aus Baumwolle oder Leinen.
- Bieten Sie an, Arme oder Beine mit ein wenig Wasser aus einer Sprühflasche oder einem kühlen Waschlappen zu benetzen.

### Fußsohlenwickel mit Zitronenscheiben

**Vorbereitung:** Bio-Zitronen, dünnes Stofftuch oder Küchenrolle, weite Frottee- oder Wollsocken, Wärmequelle

**Zubereitung:** Zitronen in 4-5 dünne Scheiben auf Küchenrolle legen, länglich falten, kräftig auf die Zitronenscheiben drücke (Saft soll austreten) Die Seite des Wickelpakets, aus der der Saft ausgetreten ist, direkt auf die Fußsohle halten, mit Mullbinde oder Peha Haft befestigen. Dauer: solange es angenehm ist. Danach: Füße mit neutralem Öl einreiben.

**Unterstützend bei:** Hitze, geschwellenen Beinen. Einschlafschwierigkeiten, Stress, Fieber, Kopfschmerzen, Schweißfüßen, Stärkung der Abwehrkräfte (Staffner, 2019)

## Fußsohlenwickel mit starkem Pfefferminztee

**Vorbereitung:** sehr starken Pfefferminztee, dünne Geschirrtücher

**Zubereitung:** Pfefferminztee abkühlen lassen, zwei dünne Geschirrtücher ins Pfefferminzwasser geben und in den Kühlschrank stellen. Danach die Geschirrtücher auswringen und um die Füße oder Unterschenkel wickeln.

**Unterstützend bei:** Hitze, geschwollenen Beinen. Einschlafschwierigkeiten, Stress, Fieber, Kopfschmerzen, Schweißfüßen, Stärkung der Abwehrkräfte.

Für weitere Fragen und Hilfen kontaktieren Sie mich gerne!

Ihre Pflegekoordinatorin wünscht Ihnen einen hitzearmen Sommer, eine schöne Zeit und verbleibt mit lieben Grüßen

**DGKP Renate Grünanger, BA**  
**0664/1636247**

[renate.gruenanger@shv-klagenfurt.at](mailto:renate.gruenanger@shv-klagenfurt.at)

