

Hitzegefährdung: So schützen Sie Senioren vor Hitzestress in Görlitz!

Am heißesten Tag des Jahres in Görlitz warnt Dr. Klippel vor Hitzestress und dessen Risiken für Senioren.



Görlitz, Deutschland - Was bewegt uns in diesen heißen Tagen? In Sachsen sind es vor allem die Temperaturen, die den Menschen zu schaffen machen. Der Mittwoch war laut [Sächsische.de](https://www.sae-sachsen.de) der heißeste Tag des Jahres. Hitzewellen sind heutzutage keine Seltenheit mehr und treten immer häufiger auf ein klarer Hinweis auf die Auswirkungen des Klimawandels.

Wie schnell sich die Situation zuspitzt, zeigt nicht nur die steigende Durchschnittstemperatur, sondern auch die damit verbundenen Gesundheitsrisiken. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, die eine verminderte Schweißproduktion und eingeschränkte Nieren- und Kreislauffunktion aufweisen. Dr. Fritz Klippel, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin II / Geriatrie

am Städtischen Klinikum Görlitz, warnt: Die gesundheitlichen Folgen können gravierend sein, von Dehydrierung bis zu Hitzeschlägen.

Gefahren durch Hitzestress

Eine Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) zeigt, dass im Jahr 2018 in Sachsen 530 Menschen an den Folgen von Hitzewellen starben. Das RKI berichtet über die besonderen Risiken für Senioren, die oft allein leben und weniger körperliche Reserven besitzen. Zudem können chronische Erkrankungen und bestimmte Medikamente die Thermoregulation erheblich stören.

Wie sich Hitzestress äußern kann? Die Symptome sind vielfältig: Schwindel, Schwäche, Kopfschmerzen und selbst Verwirrtheit sind Alarmzeichen, die nicht ignoriert werden sollten. Dr. Klippel und sein Team in Görlitz setzen bereits auf präventive Maßnahmen wie ausreichendes Trinken und eine kühlende Ernährung. Ein Medikamentencheck zur Identifizierung von Risikopotenzialen sollte ebenfalls nicht fehlen.

Ein ganzheitlicher Ansatz

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht den Klimawandel zudem als die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit. Eindeutig ist: Es braucht überzeugende Strategien, um die gesundheitlichen Auswirkungen zu minimieren. Der Klimawandel beeinflusst nicht nur unser unmittelbares Wohlbefinden, sondern hat auch indirekte Auswirkungen auf soziale Determinanten der Gesundheit, wie den Zugang zu medizinischen Einrichtungen und Dienstleistungen.

Aktuelle Prognosen zeigen, dass Extremwetterereignisse wie Hitzewellen auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen können und sogar zu einem Anstieg psychischer Erkrankungen führen könnten. Daher hat das RKI eine abteilungsübergreifende Arbeitsgruppe gegründet, die sich mit den Herausforderungen des Klimawandels beschäftigt und mit dem Ziel arbeitet, die

Gesundheitsrisiken durch Hitze und andere klimatische Veränderungen zu erfassen und zu minimieren.

Vorbeugung ist besser als Heilen

Ein Aufruf zur Vorsicht: Besonders in dieser heißen Jahreszeit sind präventive Maßnahmen wie die Regulierung der Raumtemperaturen und die Suche nach sozialer Unterstützung unabdingbar. Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen in Görlitz haben hitzesensible Strukturen etabliert, um betroffene Personen besser zu überwachen.

Gefragt sind auch bauliche Anpassungen. Mangelnde soziale Kontakte können zudem zu einer erhöhten Gefährdung führen. Die Geriatrie des Görlitzer Klinikums setzt auf Trinkpläne und sorgt dafür, dass Pflegekräfte im Umgang mit Hitzebelastungen geschult werden. Schließlich wird der Fokus auch auf die Sturz-Prävention gelegt, um die älteren Mitbürger in den heißen Sommermonaten bestmöglich zu schützen.

Wie sieht auch Ihre Hitzevorsorge aus? Bleiben Sie hydriert, schützen Sie sich vor der Sonne und suchen Sie bei Bedarf Hilfe ganz nach dem Motto: In der Hitze ist Geschicklichkeit gefragt!

Details	
Ort	Görlitz, Deutschland
Quellen	• www.saechsische.de • www.rki.de • www.umweltbundesamt.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net