

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Kühler Kopf in der Hitzewelle  
**Autor:** Goetz, Stefan / King, Sarah  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-822982>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Kühler Kopf in der Hitzewelle

Beine und Kopf werden schwer, das Atmen bereitet Mühe, jede Bewegung scheint zu viel. Älteren Menschen setzen heisse Zeiten besonders zu. Wie sie sich gegen Hitzewellen wappnen und so die Vorzüge des Sommers geniessen können, weiss der Geriater Stefan Goetz.

**Spitex Magazin: Der Sommer steht vor der Tür, mit ihm rollt die eine oder andere Hitzewelle an. Älteren Menschen rät man in dieser Zeit, viel zu trinken und im Schatten zu bleiben. Schwitzen sie mehr als jüngere Menschen?**

**Stefan Goetz:** Das ist komplex. Ältere Leute haben einerseits die Gewohnheit, sich wärmer anzuziehen, was den Hitzestau wie auch das Schwitzen fördert. Aber sie schwitzen weniger stark als jüngere. Letztere schwitzen schnell, kühlen entsprechend ab, wärmen dann aber auch rasch wieder auf. Bei älteren Menschen ist der Metabolismus verlangsamt. Sie haben Mühe schnell genug Wärme abzugeben und sich danach rasch wieder aufzuwärmen. Wenn man ältere vermehrt zum Trinken auffordert, hängt dies auch mit dem verminderten Durstgefühl zusammen. Es kommt zu einer Diskrepanz zwischen der getrunkenen Menge und dem Flüssigkeitsverlust, wenn es richtig heiss ist. Erstaunlicherweise sind aber ältere Menschen in der Regel trotz relativ geringer Flüssigkeitsaufnahme in einem physiologischen Gleichgewicht. Sie dehydrieren nicht unter normalen Bedingungen. Dennoch: Auch sie müssen grundsätzlich deutlich mehr Flüssigkeit aufnehmen, wenn es heiss ist.

**Wie viel sollte also ein älterer Mensch normalerweise trinken?**

Die Empfehlungen für normale Bedingungen ändern sich laufend. Heute ist die Rede von etwa einem Liter bis ein-einhalb Liter pro Tag. Kaffee darf man auch dazuzählen. Wie viel ältere Menschen tatsächlich trinken sollten, hängt auch von ihrem Gesundheitszustand ab: Wer von seinem Arzt schon mal darauf hingewiesen wurde, nicht zu viel zu trinken, sollte diesen Rat auch im Sommer befolgen. Be-

stimmte Elektrolytstörungen können durch Flüssigkeitszufuhr verstärkt werden. Viel salzarme Flüssigkeit senkt den Natriumgehalt im Blut, was zu einer Schädigung des Gehirns führen kann. Ältere Menschen stürzen öfter oder zeigen Anzeichen von Verwirrung, wenn ihr Natrium viel zu tief ist. Betrifft die Störung das Kalium, kann sich dies in Herzrhythmusstörungen äussern. Auch eine schwere Niereninsuffizienz indiziert weniger zu trinken. Die Filtrationsrate in der Niere und somit die Flüssigkeitsverarbeitung ist geringer, was zu einer Überwässerung und Ödemen führt. Es gibt auch Medikamente wie Diuretika, die eine Fein Anpassung verlangen. Sie fördern die Ausscheidung, was den Blutdruck senkt. Trinkt man zu viel, ist das Herz überfordert und pumpt zu wenig, trinkt man zu wenig fällt der Kreislauf zusammen. In solchen Situationen rate ich den Patienten, kurz mit ihrem Arzt Rücksprache zu halten.

**Bei starker Überhitzung spricht man vom «Hitzschlag». Was steckt hinter dem Begriff?**

Wenn der Körper Wärme abgeben soll, erfordert dies eine verstärkte Pumpaktion des Herzens. Ein Herz, das keine Reserven hat, wird schlechter durchblutet und es kann zum Herzinfarkt kommen. Ein Herzversagen ist auch bei bestehendem Vorhofflimmern möglich. Die Vorhöfe arbeiten nicht mehr koordiniert. Die Pumpleistung ist zu gross, als dass sich das Herz mit Blut füllen kann, oder umgekehrt. Es ist, wie wenn man Wasser aus einem Boot mit Leck schöpft.

**Was sind erste Symptome von Überhitzung?**

Den Hitzestau sieht man an der Gesichtsrötung, also an der Haut. Die Person schwitzt verstärkt und das Atmen fällt ihr schwerer. Sie wird leicht apathisch und mag nicht



Bild: Sarah King

mehr. Ist der Hitzestau gross, kann es zum Erbrechen und zu einer Hirndruckerhöhung kommen. Das Schwierige ist: Bei älteren Leuten sind die Symptome weniger ersichtlich. Veränderungen erkennt man am besten, wenn man die Leute schon vorher kannte.

#### **Ist die Haut im Alter sonnenempfindlicher?**

Das Risiko für Sonnenbrände steigt im Alter, so auch das Risiko für Hautkrebs. Ältere Menschen können den integrierten Sonnenschutz nicht im selben Mass aufbauen wie jüngere. Viele haben schon eine vorgeschädigte Haut, was auch mit der Anzahl Sonnenbrände in jüngeren Jahren zusammenhängt. Wer schon mal ein Melanom hatte, also den schwarzen Hautkrebs, der sollte sich nicht mehr der Sonne exponieren.

#### **Steigt dann nicht auch das Risiko für Depressionen und Schlafstörungen, wenn sie die Sonne meiden?**

Sonnenlicht hat einen Einfluss auf die Melatonin-Produktion in der Hypophyse. Das wiederum beeinflusst die Stimmung und den Tag-Nacht-Rhythmus. Aber man muss nicht

## **«Im Alter steigt das Risiko für Sonnenbrände und Hautkrebs.»**

Dr. med. Stefan Goetz

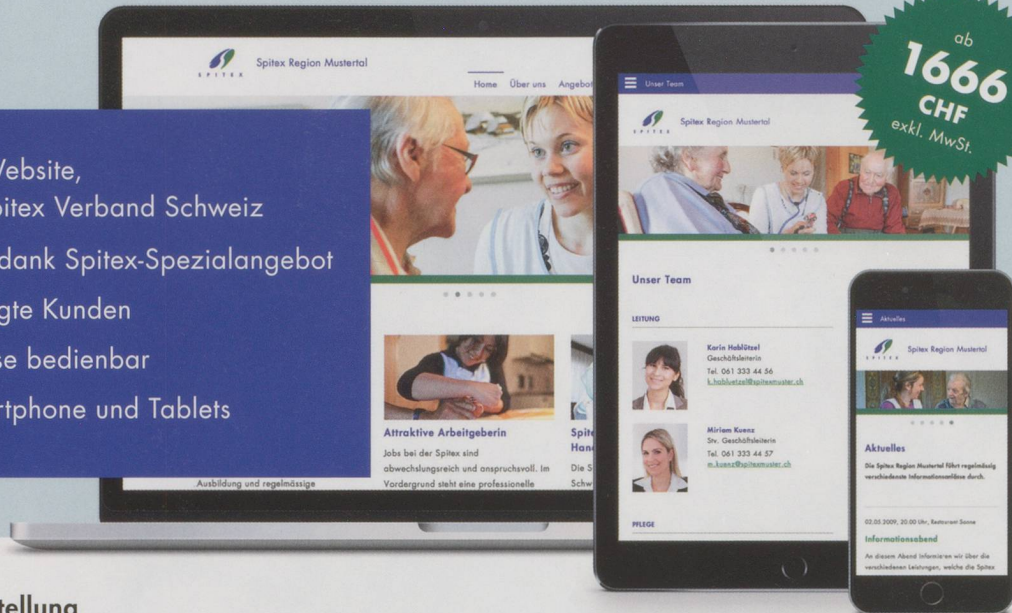
#### **Zur Person**

Dr. med. Stefan Goetz ist Chefarzt der Klinik für Rehabilitation HFR, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, für Geriatrie und für Physikalische Medizin und Rehabilitation. Er arbeitet zurzeit in Tifers und in Meyriez bei Murten (FR).

# Die offizielle Spitex-Website für Ihre Spitex-Organisation



- ✓ Offizielle Spitex-Website, empfohlen vom Spitex Verband Schweiz
- ✓ Über 50% Rabatt dank Spitex-Spezialangebot
- ✓ Hunderte überzeugte Kunden
- ✓ Ohne Vorkenntnisse bedienbar
- ✓ Optimiert für Smartphone und Tablets



**Beratung und Bestellung**  
 webways ag, Basel  
 061 695 99 99, info@webways.ch

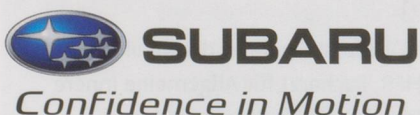
**Musterwebsite:** [www.spitex-website.ch](http://www.spitex-website.ch)

## DER NEUE IMPREZA 4x4.

Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Organisationen der Spitex geniessen bei Subaru Sonderkonditionen.



**JETZT AUCH MIT 2,0-LITER-MOTOR.**



Der Impreza 4x4 ist nach wie vor Mehr-Auto-fürs-Geld-König der Kompaktklasse. In seiner neusten Ausgabe regiert er sogar auch wieder bei den sportlich ambitionierten Fahrern: Der dynamische 2,0-Liter-Motor ist zurück! So macht sparen noch mehr Spass. Und dank seinem hochwertig modernen Look kommt beim Impreza 4x4 auch das Auge nicht zu kurz.

**DER 4x4 FÜR DIE SCHWEIZ**

[www.subaru.ch](http://www.subaru.ch) SUBARU Schweiz AG, 5745 Safenwil, Tel. 062 788 89 00. Subaru-Vertreter: rund 200. [www.multilease.ch](http://www.multilease.ch)

## Heisse Tipps

**Raum:** Darauf achten, dass sich ältere Personen im Schatten oder in gekühlten Räumen aufhalten. Sonnenstoren früh herunterlassen, damit sich Räume nicht aufheizen.

**Kleidung:** Ein Träger-T-Shirt ist im Alter nicht jedermanns Geschmack. Es empfiehlt sich jedoch leichte Kleidung. Auch wenn sie beengend wirken: Stützstrümpfe nicht weglassen, da sonst das Blut in den Beinen versackt, was wiederum die Hitze fördert.

**Wechselwirkungen:** Auf Diagnosen und Medikamente achten: Elektrolytstörungen, Niereninsuffizienz oder Antidiuretika beeinflussen den Metabolismus. Mit dem Arzt abklären, wie viel der Patient oder die Patientin trinken darf.

**Trinken und Essen:** In der Regel reicht es bei älteren Menschen, die gewohnte Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen. Bei starkem Schwitzen gleicht eine Bouillon den Salzverlust aus. Getränke und kleine Häppchen bereitstellen – insbesondere bei demenzkranken Menschen. Leichte Kost, Hauptmahlzeiten zu späteren Stunden.

**Symptome von Überhitzung (von leichten zu starken Symptomen):** Veränderung der Haut- und Gesichtsfarbe, Mattigkeit, Apathie, Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrung, Ohnmacht. Vorsicht bei älteren Leuten: Sie zeigen weniger Symptome.

im düsteren Keller sitzen, um sich vor der Sonne zu schützen. Die Lichteinwirkung ist hoch genug, wenn man im Schatten sitzt und das Licht anschaut.

### Welche Massnahmen können Pflegefachpersonen ergreifen, damit ältere Menschen heisse und sonnige Zeiten gut überstehen?

Ich betreue selbst Patienten im Pflegeheim und stelle fest, dass die Fachleute gut sensibilisiert sind. Es sind praktische Tipps: Die Sonnenstore frühzeitig runterlassen, den Raum lüften, so lange es noch kühl ist, schauen, dass Patienten im Schatten sitzen und sie sich nicht zu warm anziehen. Auch abkühlen hilft, zum Beispiel mit kalten Umschlägen oder Bädern. Sie sollten Patienten nicht nur zum Trinken auffordern, sondern auch überprüfen, ob sie es tun. In einzelnen Fällen bedarf es vielleicht noch weiterer Massnahmen wie einer Infusion, wenn jemand eine Schluckstörung hat. Das reine Wasser ist ja häufig das Schwierigste zum Schlucken. Gut ist auch eine leicht verdauliche Kost. Aber in vielem passt sich der Organismus selbst an.

Interview: Sarah King

Wir liefern,  
was Sie brauchen.



*Rufen Sie an,  
wir unterstützen Sie gerne –  
056 484 15 00.*

Wir bieten sämtliche medizinische Hilfsmittel für Inkontinenz-, Stoma- und Wundversorgung.

Profitieren auch Sie von einer Zusammenarbeit mit Publicare:

- Das zeitaufwändige Zusammenpacken und Schleppen der Produkte entfällt für Sie.
- Die Lieferung erfolgt diskret zum Klienten nach Hause: portofrei via A-Post.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt mit der Versicherung der Klienten.

**Einfach. Diskret. Bewährt.**

 publicare

Publicare AG | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf  
Telefon 056 484 15 00 | [www.publicare.ch](http://www.publicare.ch)