

## **Hitze und Gesundheit im Alter – was zu beachten ist**

Ein Interview mit **Prof. Dr. Andreas Matzarakis**, Professor für Umweltmeteorologie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

### **Wie verändert sich mit dem Alter die Fähigkeit, sich an steigende Temperaturen anzupassen?**

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Thermoregulation des Körpers. Ältere Menschen verfügen über einen geringeren Stoffwechsel und ihre Körperform verändert sich – der Körper wird eher rundlich als zylindrisch. Das wirkt sich auf die Fähigkeit aus, Wärme abzugeben oder aufzunehmen. Diese physiologischen Veränderungen machen es für ältere Menschen schwieriger, sich an hohe Temperaturen anzupassen.

### **Welche Aspekte sind bei der Nutzung eines Rollators im Sommer besonders wichtig?**

Neben sicherheitstechnischen Aspekten – etwa der Vermeidung von Stürzen – spielen auch meteorologische Faktoren eine Rolle. Im Sommer kommt es häufig zu extremen Wetterlagen wie Hitzewellen, starker UV-Strahlung oder plötzlichen Wetterumschwüngen. Es ist wichtig, bei extremen Bedingungen den Aufenthalt im Freien zu begrenzen und den Rollator möglichst nur dann zu nutzen, wenn die Witterung dies zulässt.

### **Was sind die gesundheitlichen Risiken bei Spaziergängen mit dem Rollator an heißen Tagen und wie kann man sich schützen?**

Hitze wirkt nicht allein über die Temperatur – auch Luftfeuchtigkeit, Wind und Sonneneinstrahlung beeinflussen die Belastung. Besonders feuchte Hitze zwischen 25 und 30 Grad Celsius kann belastend sein. Spaziergänge sollten daher in die kühleren Tageszeiten verlegt, Pausen eingelegt und direkte Sonneneinstrahlung möglichst vermieden werden. Auch die Kleidung spielt eine Rolle bei der Wärmeregulierung und sollte angepasst werden.

### **Welche Auswirkungen hat erhöhte UV-Strahlung auf ältere Menschen?**

UV-Strahlung kann zu Sonnenbrand und langfristig zu Hautkrebs führen. Besonders im Alter sollte auf einen umfassenden UV-Schutz geachtet werden. Zwischen 11 und 16 Uhr ist direkte Sonne zu vermeiden. Eine einfache Faustregel lautet: Ist der eigene Schatten kürzer als die Körpergröße, ist die UV-Belastung zu hoch. Wichtig ist aber auch: UV-Strahlung hat positive Effekte, etwa für die Bildung von Vitamin D – in Maßen genossen, ist Sonnenlicht also durchaus wichtig.

### **Was versteht man unter Wetterfühligkeit – und was können Betroffene tun?**

Wetterfühligkeit beschreibt körperliche Reaktionen auf rasche Wetteränderungen, etwa bei Luftdruckwechseln. Man unterscheidet drei Gruppen: wetterreagierende Personen (fast alle), wetterfähige Menschen (etwa 50 Prozent der Bevölkerung) und wetterempfindliche Personen mit chronischen Erkrankungen oder Vorerkrankungen (etwa 15–20 Prozent). Wer wetterfähig ist, kann durch gezieltes Training, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und Reiztherapien wie Wechselduschen seine Anpassungsfähigkeit verbessern. Bei wetterempfindlichen Menschen empfiehlt sich hingegen eine medizinische Abklärung.

### **Gibt es spezielle Warnsysteme für ältere Menschen bei extremen Wetterlagen?**

Ja, es existieren verschiedene Informations- und Warnsysteme: etwa zum Pollenflug, zur UV-Belastung, zu Ozonwerten oder Hitzewellen. Das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes enthält spezielle Empfehlungen für ältere Menschen. Diese Dienste sind frei verfügbar – über Apps, Newsletter oder Push-Benachrichtigungen. Besonders bei Hitze, Sturm oder starker UV-Strahlung helfen diese Systeme dabei, gefährliche Situationen frühzeitig zu vermeiden. Gerade für ältere Menschen oder Menschen mit Mobilitätshilfen wie einem Rollator ist es wichtig, die eigenen Aktivitäten dem Wetter anzupassen.