

## Menschen mit Demenz: Bei Hitze besonders gut schützen

**Wenn in den kommenden Tagen die Temperaturen steigen, rückt auch der Hitzeschutz wieder in den Fokus. Menschen mit Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen sind bei Hitzewellen besonders gefährdet. Ihre Fähigkeit, angemessen auf hohe Temperaturen zu reagieren, ist häufig beeinträchtigt, was im Alltag oft nicht sofort auffällt. Auch wenn sie äußerlich stabil wirken, kann eine Kombination aus Hitze, Flüssigkeitsmangel und eingeschränkter Kommunikation rasch zu einem medizinischen Notfall führen.**

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) erklärt, warum demenzbedingte Veränderungen die Hitzebelastung verstärken – und wie Angehörige, Pflegende und das soziale Umfeld mit einfachen Maßnahmen die Gesundheit und Sicherheit erkrankter Personen schützen können.

### **Warum Hitze für Menschen mit Demenz so gefährlich ist**

Für Menschen mit Demenz birgt Hitze ein deutlich erhöhtes Risiko für Überhitzung, Hitzschlag und Dehydratation. Die wichtigsten Gründe:

#### **1. Flüssigkeitsmangel**

Menschen mit Demenz verspüren seltener Durst und/oder vergessen zu trinken. Gleichzeitig verlieren sie bei Hitze vermehrt Flüssigkeit über Schweiß und Atmung. Die Folgen sind Dehydratation, ein sinkender Blutdruck und eine schlechtere Durchblutung. Dies kann zu Risiken wie Kreislaufproblemen, Verwirrtheit und im Extremfall zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag führen.

#### **2. Eingeschränktes Urteilsvermögen**

Viele Menschen mit Demenz erkennen die Belastung durch Hitze nicht oder reagieren nicht angemessen, indem sie sich beispielsweise in den Schatten setzen oder ausreichend trinken. Im fortgeschrittenen Stadium fehlt zudem häufig die Fähigkeit, Unwohlsein zu äußern. Warnzeichen können dadurch unbemerkt bleiben.

#### **3. Bewegungsdrang und Orientierungsprobleme**

Viele Menschen mit Demenz haben einen großen Bewegungsdrang und verlassen manchmal unbemerkt ihr Zuhause. Wer sich an einem heißen Tag in der Sonne verläuft, kann schnell in eine lebensbedrohliche Situation geraten.

#### **4. Gestörte Temperaturregulation**

Mit zunehmendem Alter lässt die Fähigkeit des Körpers nach, sich an hohe Temperaturen anzupassen. Die Schweißreaktion verzögert sich, Menschen schwitzen weniger und die Blutgefäße erweitern sich langsamer. Dadurch kann sich der Körper bei Hitze schneller gefährlich aufheizen.

#### **5. Medikamente und Vorerkrankungen**

Bestimmte Medikamente können die Fähigkeit des Körpers zur Wärmeregulierung beeinträchtigen

oder den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich einschränken. Auch chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen das Risiko.

## **So können Angehörige und das Umfeld Menschen mit Demenz bei Hitze schützen**

### **Regelmäßig zum Trinken animieren**

Um Menschen mit Demenz immer wieder ans Trinken zu erinnern, ist es hilfreich, Getränke gut sichtbar zu platzieren und immer wieder anzubieten. Besonders geeignet sind kalorienarme, alkoholfreie Getränke – etwa Wasser mit Minze oder einem Spritzer Zitrone, Saftschorlen oder leichte Tees. Am besten gehen Angehörige mit gutem Beispiel voran.

### **Hitzespitzen meiden**

Zwischen 10 und 17 Uhr ist es draußen besonders heiß. In dieser Zeit sollten Menschen mit Demenz möglichst im Haus bleiben – idealerweise in kühlen, gut gelüfteten Räumen. Früh morgens und abends kann gelüftet werden. Lockere Kleidung und der Verzicht auf körperliche Anstrengung helfen, den Kreislauf zu schonen.

### **Unbemerkt Losgehen verhindern**

Menschen, die dazu neigen, unbemerkt die Wohnung oder das Haus zu verlassen, sollten an heißen Tagen besonders gut im Blick behalten werden. Um den Impuls, loszugehen, nicht unnötig zu verstärken, sollten Gegenstände wie Schlüssel, Jacke oder Handtasche möglichst nicht im Sichtfeld liegen. Ein Notfallausweis, Kontaktinformationen in der Kleidung oder eine Ortungshilfe erleichtern es, die Person im Ernstfall schneller zu finden.

### **Körperliche Warnzeichen ernst nehmen**

Da viele Menschen mit Demenz ihre Beschwerden nicht richtig äußern können, ist genaues Beobachten wichtig. Warnzeichen wie Benommenheit, Übelkeit, trockene Haut oder starkes Schwitzen sind unbedingt ernst zu nehmen. Erste Hilfe: kühle Umschläge, Schatten und sofortige ärztliche Hilfe.

### **Regelmäßig Kontakt halten**

Wer allein lebt, ist bei Hitze besonders gefährdet – selbst dann, wenn der Alltag ansonsten noch gut funktioniert. Angehörige sollten an heißen Tagen besonders darauf achten, in Kontakt zu bleiben, um die Situation der erkrankten Person im Blick zu haben. Hilfreich sind feste Absprachen: Wer ruft morgens an? Wer schaut nachmittags kurz vorbei? Wer achtet darauf, ob genug getrunken wurde und die Wohnung nicht überhitzt ist? Auch Nachbarn, Freunde, ambulante Dienste oder lokale Unterstützungsangebote können einbezogen werden. Gefährliche Situationen können so frühzeitig verhindert werden.

### **Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.**

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 stellt die AFI auch Fördergelder für Pflegeforschung bereit. Mit kostenlosen Broschüren und auf der Website informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. Seit seiner Gründung konnte der Verein mehr als 470 Forschungsaktivitäten mit über 20,7 Millionen Euro unterstützen und rund eine Million Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die

Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel. Weitere Informationen zur Arbeit des Vereins und zu Spendenmöglichkeiten finden Sie auf [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de).