



# Diese Tipps gibt die Beraterin von Pro-Senectute einer Seniorin

**Hitze als Gefahr für Betagte** Die Wärme birgt besonders für Ältere ernsthafte Gesundheitsrisiken. Eine Pflegefachfrau zeigt einer 86-jährigen Frau, wie sie sich vor der Hitze schützen kann.

**Rahel Guggisberg**

Die aktuelle Hitzewelle stellt besonders für ältere Menschen eine Gesundheitsgefahr dar. Mitarbeitende der Organisation **Pro Senectute** sind regelmässig bei betagten Personen zu Besuch. An heissen Tagen legen sie den Schwerpunkt des Gesprächs auf den Umgang mit der Hitze. Am Dienstag schaute die **Pro-Senectute**-Mitarbeiterin Katrin Lerch bei der 86-jährigen Seniorin Ursula Thönen vorbei.

Sie sitzen am frühen Nachmittag am Tisch in der abgedunkelten Wohnung der Seniorin im Wylerquartier. Draussen ist es rund 30 Grad warm. Im Zimmer läuft der Ventilator. Trotzdem ist es drückend heiss. Zuerst demonstriert die Fachfrau im Bereich Gesundheitsförderung, wie man sich auch ohne Klimaanlage effektiv abkühlen kann. Lerch öffnet einen Plastikbehälter. Darin befindet sich ein Tuch. Dann füllt sie kaltes Wasser in den Behälter und befeuchtet das Tuch.

## Hitzewelle: Die Ratschläge rund um das Essen

Katrin Lerch zeigt Ursula Thönen, wie sie das feuchte Tuch auf den Nacken legen kann. «Wie fühlt sich das an?», fragt Lerch. «Wunderbar! Das kühlt so schön», antwortet Thönen. Danach legen sie das Tuch auf die Arme der Dame. Die Fachfrau erklärt, dass die Haut in diesen Bereichen direkt Kühle aufnehmen kann.

Die Expertin weist darauf hin, dass das feuchte Tuch auch unterwegs ein nützlicher Begleiter

sein kann: «Man kann es einfach in kaltem Wasser tränken, zum Beispiel im Brunnen.» Das sei ein simpler, aber äusserst effektiver Weg, um sich vor den Gefahren der Überhitzung zu schützen. Die Organisation **Pro Senectute** unterstützt und fördert im Kanton Bern die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Die Fachfrau empfiehlt Ursula Thönen im Gespräch, täglich mindestens eineinhalb Liter Tee oder Wasser zu sich zu nehmen. «Verzichten Sie auf stark gesüsste und alkoholhaltige Getränke», so Lerch. Zudem sei der Genuss von wasserreichen Obst- und Gemüsesorten ideal, um den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen. Schwere und fettreiche Speisen dagegen sollten gemieden werden.

Wer regelmässig Medikamente einnimmt, sollte laut der Fachfrau bei anhaltender Hitze die Dosierung mit der Hausarztpraxis abklären. So können unerwünschte Nebenwirkungen vermieden und die korrekte Wirksamkeit der Medikamente sichergestellt werden.

Katrin Lerch schaut mit Ursula Thönen auch an, wie sie die Wohnung kühlen kann. Ihr Tipp:

«Lüften Sie Ihre Wohnräume am besten frühmorgens und spät-abends, wenn die Luft wieder kühler ist.» Es lohne sich auch, den Tagesablauf anzupassen und anstrengende Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen.

## Politik in Bern diskutiert



Dieses Tuch kann bei der Hitze helfen. Foto: PD

## sogenannte Buddy-Systeme

Die steigenden Temperaturen werden auch zu einem Thema in der Politik. So hat der Berner Grossrat Jan Remund (Grüne) mit einem Vorstoss die Einführung sogenannter Buddy-Systeme gefordert. Dabei sollen Freiwillige an heissen Tagen gefährdete Menschen kontaktieren, sie

warnen und ihnen Unterstützung anbieten. Der Vorstoss fand allerdings in der Sommersession des Kantonsparlaments keine Mehrheit. In der Westschweiz und im Tessin bewähren sich solche Hilfssysteme dagegen seit einigen Jahren.

Auch die Stadt Bern will in diesem Bereich aktiv werden. Aber auch hier gab es einen Rückschlag: Ein geplantes Pilotprojekt wurde aus Kapazitätsgründen von 2025 auf 2026 verschoben. Dann soll aber

das Hitze-Buddy-System starten. Das Pilotprojekt wird in Zusammenarbeit mit dem Kanton Bern, dem Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Alter Stadt Bern und weiteren Partnern durchgeführt werden. Aktuell empfiehlt die Stadt Bern älteren Personen, sich an die Spitex, die **Pro Senectute**, die Dienststelle Alter Stadt Bern oder an die Trägerschaft des Projekts Nachbarschaft Bern zu wenden. Zudem hat die Stadt auf ihrer Website Tipps zum Umgang mit der Hitzewelle publiziert.

Zurück zum Besuch von Katrin Lerch bei Ursula Thönen. Der Fachfrau ist wichtig, dass ältere Menschen wissen, wo sie sich aufhalten können, wenn die eigene Wohnung zu heiss

ist. Sie empfiehlt, sich in kühlen Räumen wie Bibliotheken, Kinos oder Kirchen sowie auf einer Bank unter Bäumen aufzuhalten.

Weiter rät Lerch, körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Sie sagt: «Erledigen Sie Termine ausserhalb des Hauses am Morgen oder am Abend. Achten Sie ausserdem auf luftige Kleidung aus natürlichen Materialien, die die Haut atmen lässt.» So komme man gut und gesund durch die heissen Tage.

#### **Hitze kann zu Isolation führen**

Abschliessend unterhalten sich die Frauen noch darüber, wie wichtig es ist, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Denn die Hitze kann zu einer Isolation

führen, wenn man nicht mehr rausgeht. Dieses Thema geht Ursula Thönen nahe. Sie sagt, sie telefoniere regelmässig mit der Schwester. Aber sie habe in ihrem Leben schwere Verluste ertragen müssen und geliebte Menschen verloren.

«Gerade wenn man nicht oft rauskann, kommt das bei mir alles wieder hoch», sagt Thönen. Sie steht auf, zeigt dann an eine Wand voller Fotos ihres Sohnes, der «viel zu früh gehen musste», wie sie sagt. Mit Tränen in den Augen sagt sie, sie müsse stark bleiben. Schliesslich habe sie Erfahrungen in diesem Bereich. Sie war viele Jahre als Sekretärin in der UPD tätig. Und dann huscht ein Lächeln über ihr Gesicht.



Katrin Lerch und Ursula Thönen stehen regelmässig in Kontakt. Dabei sinnieren sie auch über das Thema Einsamkeit. Foto: Nicole Philipp

Die Stadt Bern empfiehlt, bei Fragen zum Umgang mit der Hitze sich an die Telefonnummer 031 321 61 11 zu wenden oder ein E-Mail an [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch) zu senden.