



## **Pressemitteilung**

München, den 22.07.2009

---

### **Vor allem die Älteren leiden:**

#### **Wetterwechsel macht Senioren Beschwerden**

**Gerade noch 32 Grad C° und Sonnenschein, dann Temperatursturz mit Windböen und stundenlangem Dauerregen: Das derzeitige Wetter zieht uns nicht nur einen Strich durch den Sommer, sondern kann gerade für ältere Menschen zu einer echten Belastung werden.**

„Temperaturschwankungen, wie wir sie gerade erleben, sind immer eine Belastung für den Organismus: Ständig muss er sich neu auf die klimatischen Bedingungen einstellen,“ erklärt Dr. Thomas Beier, Chefarzt der Geriatrischen Rehabilitation am Rotkreuzklinikum München. „Vor allem für den Kreislauf älterer Menschen ist das anstrengend.“ Ist es heiß, gibt der Körper Wärme ab, die Gefäße werden weiter und das Herz muss stärker pumpen, um den Blutdruck stabil zu halten. Dies mache vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck Probleme. Sinkt die Temperatur schnell wieder, ziehen sich die Gefäße zusammen, um den Blutdruck anzupassen – was vor allem bei Hochdruckpatienten Beschwerden verursacht.

„Alte oder chronisch kranke Menschen sind dabei besonders gefährdet: Bei Vorerkrankungen wie Diabetes oder Herzerkrankungen treten Infarkte, Asthma, Arthritis oder Koliken, unter Umständen häufiger auf“, so Beier. Zur Vorbeugung empfiehlt er Bewegung: „Gehen Sie bei jedem Wetter spazieren, nur bei extremen Spitzen bleiben Sie besser zuhause. Wechselduschen, eine Kneipp-Kur oder Massagen mit einer Bürste sind auch ein probates Mittel.“ Auch das häufig verringerte Hunger- und Durstgefühl älterer Menschen sei mitverantwortlich für die wetterbedingten Beschwerden: Beier rät deswegen zu bewusster ausgewogener Ernährung und vor allem zu regelmäßigem Trinken.  
++ ENDE ++

#### **Kontakt:**

Rotkreuzklinikum München, Dr. med. Thomas Beier,  
Tel. 089/1303-4250, [thomas.beier@swmbrk.de](mailto:thomas.beier@swmbrk.de)