

Hitze schädigt die Gesundheit: Alterungsprozess beschleunigt sich!

Forschende zeigen, dass extreme Hitze die biologische Alterung beschleunigt. Erfahren Sie mehr über die Gesundheitsrisiken und Schutzmaßnahmen.

Köln, Deutschland - Die alarmierenden Ergebnisse der aktuellen Forschung zur Hitze und ihrem Einfluss auf die menschliche Gesundheit bringen besorgniserregende Erkenntnisse an den Tag. Eine Studie, die bei der Jahrestagung der amerikanischen Gesellschaft für Gerontologie in Seattle vorgestellt wurde, zeigt, dass extreme Temperaturen nicht nur akute gesundheitliche Probleme verursachen, sondern auch die biologische Alterung beschleunigen. Laut der Autorin Heidi Ledford von „Nature“ können die Auswirkungen der Hitze, insbesondere auf Herz und Nieren, die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen und zu langfristigen Schäden führen, die nicht sofort sichtbar sind. Dies könnte auf zellulärer und molekularer Ebene geschehen, wie der Co-Autor der Studie, Eun Young Choi von der University of Southern California, erklärt.

Biologisches Alter und Hitzetage

Die Forscher analysierten die „epigenetische Uhr“ von über 3.800 Menschen ab 56 Jahren und ermittelten, dass eine Zunahme der heißen Tage das biologische Alter erhöhen kann. Speziell ergab sich, dass jede zehnpromtente Steigerung der Hitzetage das molekulare Alter um 0,12 Jahre steigert. Menschen in heißen Regionen scheinen bis zu 0,6 Prozent schneller zu altern, während kürzere Hitzeeinwirkungen keinen signifikanten Einfluss auf die biologischen Marker zeigen, wie

„Nature“ berichtete.

Besonders betroffen von der aktuellen Hitzewelle sind ältere Menschen in Deutschland, wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung betont. Alterungsprozesse erschweren es ihnen, sich an hohe Temperaturen anzupassen, und ihr Durstgefühl nimmt mit dem Alter ab, was zu Flüssigkeitsmangel führen kann. Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss erklärt, dass bei älteren Menschen die Fähigkeit zu schwitzen verringert ist, was das Abgeben von Wärme erschwert. Sie rät, unbedingt ausreichend zu trinken und die Wohnung kühl zu halten, um das Risiko von Dehydrierung zu minimieren. Zudem fordert sie ältere Menschen auf, bei Symptomen wie Schwindel oder erhöhter Temperatur sofort einen Arzt aufzusuchen.

Die Studie aus den USA und die Warnungen der BZgA verdeutlichen die dringende Notwendigkeit, besonders verletzte Gruppen wie ältere Menschen während dieser extremen Hitzewellen zu schützen. Informationen zur ausreichenden Flüssigkeitsversorgung sind entscheidend, um der Gefährdung durch Hitze entgegenzuwirken, insbesondere in einer Zeit, in der anfängliche Symptome schnell übersehen werden können.

Krone.at berichtete über die Studie zur beschleunigten Alterung durch Hitzetage, während die **BZgA** über die Belastungen für ältere Menschen in der aktuellen Hitzewelle informiert.

Details	
Vorfall	Hitze
Ursache	Hitzewelle
Ort	Köln, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.bzga.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at