Tipps für Seniorinnen und Senioren, um hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorzubeugen

- ✓ Trinken Sie ausreichend (etwa 2 bis 3 Liter über den Tag verteilt), auch wenn Sie unterwegs sind. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser). Die Getränke sollten nicht eiskalt sein.
- ✓ Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen.
- ✓ Kühlen Sie Ihren Körper, z. B. mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray, Duschen.
- ✓ Versuchen Sie Ihre Wohnung kühl zu halten, z. B. durch geschlossene Rollläden und Vorhänge. Lüften Sie möglichst nur in der Nacht oder den Morgen- und Abendstunden. Die Raumtemperatur sollte unter 26 Grad Celsius bleiben.
- ✓ Verlegen Sie Einkäufe, Termine und Erledigungen in die kühleren Morgenstunden.
- ✓ Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- ✓ Kleiden Sie sich möglichst leicht und luftig und denken Sie an eine Kopfbedeckung und Sonnenschutz (Creme).
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, worauf Sie im Umgang mit hohen Temperaturen achten sollten, **insbesondere wenn bei Ihnen Erkrankungen vorliegen und wenn Sie Medikamente nehmen.** Bitten Sie Angehörige und Nachbarn um Unterstützung, zum Beispiel bei Einkäufen oder der Gartenarbeit.
- ✓ Wenn Sie die Möglichkeit haben, wechseln Sie zum Schlafen in einen kühleren Raum. Auch eine dünne Bettdecke (ggf. reicht auch nur der Bezug), leichte Schlafkleidung und z. B. eine Wärmeflasche gefüllt mit kaltem Wasser unterstützen sie bei einem erholsamen Schlaf.

Quelle: Fachinformation Gesund aktiv älter werden

Fragen und Anregungen bitte an Wilfried Nießen
Mobil: 0179 – 41 55614