

NICHT NUR FÜR SENIOREN:

10

wichtige Tipps gegen die Hitze

1

Die richtige Kleidung

Helle, luftige atmungsaktive Kleidung tragen, draußen die Kopfbedeckung und die Sonnenbrille nicht vergessen um das Gehirn und die Augen zu schützen.

2

Noch mehr Trinken

Leergetrunkene Gläser sofort wieder auffüllen, 1,5 - 2 Liter am Tag sind das Minimum. Bei Menschen mit Demenz hilft es, sich motivierend zu „zuprosten“.

3

Noch mehr Wasser

Um die Körpertemperatur etwas zu senken, helfen feuchte (nicht zu kühle) Umschläge an Armen, Beinen, Nacken oder Stirn. Auch ein Fußbad kann hilfreich sein.

4

Besser lauwarme Getränke

Kaltes Wasser kann zusätzlich Kreislaufprobleme verursachen, den Blutdruck erhöhen und anschließend zum verstärkten Schwitzen führen.

5

Alkohol & Koffein vermeiden

Alkohol entzieht dem Körper bei der Hitze so wichtige Flüssigkeit und Mineralien, Koffein belastet den Kreislauf zusätzlich.

6

Das richtige Essen

Tagsüber leichte Dinge wie Obst, Salate und auch etwas Fruchteis. Sehr eiweißhaltige Lebensmittel (z. B. Fleisch) erhöhen die Körpertemperatur zusätzlich.

7

Salzhaltige Lebensmittel nicht vergessen

Häufigeres Schwitzen führt zum Verlust von wichtigen Mineralen. Frische Tomaten mit eine Prise Salz oder auch ein paar Chips schaffen beispielsweise Abhilfe.

8

Den Tagesrhythmus anpassen

Morgens ist die angenehmste Zeit, am besten die erledigungen auf diese Zeit schieben. Viele lokale Einzelhändler bieten auch einen Lieferservice an.

9

Richtig lüften

Dies ist nur sinnvoll, wenn es draußen kühler ist als in der Wohnung. Am besten früh morgens und danach abdunkeln.

10

Abhilfe gg. schwere Beine

Menschen mit Venenproblemen macht die Hitze besonders zu schaffen. Hilfreich ist es beim Sitzen so oft wie es geht die Beine hochzulegen und zu kühlen. Genauso wichtig ist es, regelmäßig zu laufen, um die Durchblutung zu fördern.

19.7.2022

www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de

Achten wir aufeinander: Haben Sie im Freundes-, Verwandten- oder Nachbarschaftskreis ältere Menschen, sprechen Sie mit diesen telefonisch oder persönlich über diese Tipps gegen die Hitze.