

Tipps bei Hitzetagen vom Seniorenbeirat

Der Sommer nimmt langsam Fahrt auf und mit ihm kommen erhöhte Temperaturen bis zu 40 Grad in die Stadt. Sie heizt sich auf und kann nur sehr schwer in kühle Luft umgewandelt werden. Auch wenn wir die Ostsee vor der Tür haben. Umso wichtiger ist es nun, das wir uns darauf einzustellen. Damit wir diesen Sommer gut und gesund überstehen, gibt es ein paar Tipps vom Seniorenbeirat! Besonders ältere und alte Menschen, aber auch Kinder und Jugendliche und Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislaufschwäche, sollten sich vor Hitze schützen.

Ausreichend trinken:

Ältere Menschen verspüren seltener Durst. Sie sollten aber möglichst 2-3 Liter Wasser und Kräutertee trinken.

Aktivitäten an die Hitze anpassen:

Aktivitäten möglichst nur in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden.

Falls doch mal ein Kaffeekränzen in der Stadt ansteht - setzen Sie sich unter einen Baum oder einen Sonnenschirm.

Anstrengende Tätigkeiten vermeiden:

Spaziergänge sind möglich! Einkäufe sollten ebenfalls früh morgens oder am späten Abend erledigt werden.

Luftige Kleidung tragen:

Sonnenhut und -brille nicht vergessen. Der Sonnenschutz mit mindestens „Lichtschutzfaktor 50plus“ wird in der nächsten Zeit Ihr ständiger Begleiter. Bevor Sie das Haus verlassen, sollte bereits die Creme aufgetragen sein. Schützt besser!

Kühle Räume aufsuchen:

Falls möglich: fragen Sie nach einem Glas Wasser!

Zuhause:

Innenräume kühl halten. Unterarme öfters unter kühles Wasser (nicht kaltes wegen Kreislauf). Ein entsprechendes Fußbad wirkt Wunder.

Medikamenteneinnahmen prüfen!!

Fragen Sie Ihren Arzt, ob sie eventuell bei Hitze schlechter vertragen werden.

Scheuen Sie sich nicht, in einem Geschäft nach Wasser zu fragen! Das Rathaus hat in

seinem Vorraum einen Wasserspender. Aber auch in der BBS können Sie etwas zu trinken bekommen.

Passen Sie gut auf sich auf - ihr Seniorenbeirat Eckernförde!

Magda Franzke, 2. Juli 2025