



Hohe Temperaturen:

Tipps für ältere Menschen

Heiße Tage können für ältere und pflegebedürftige Menschen besonders anstrengend sein. Der Körper passt sich im Alter den hohen Temperaturen schlechter an. Zusätzlich lässt das Durstgefühl nach, weshalb es leicht zu einem Flüssigkeitsmangel kommen kann. Diese einfachen Maßnahmen helfen Ihnen, Probleme in der heißen Jahreszeit zu vermeiden:



Trinken Sie regelmäßig und ausreichend. Die Getränke sollten Raumtemperatur haben.

Tipp: Erstellen Sie ein Trinkprotokoll. An heißen Tagen braucht der Körper mehr Flüssigkeit.

In der Stadt unterwegs? Nehmen Sie eine Trinkflasche mit und achten Sie auf das Refill Symbol, hier gibt's kostenlos Wasser aus dem Wasserhahn.



Stimmen Sie die Flüssigkeitszufuhr auf einzunehmende Medikamente ab (**fragen Sie bei Unklarheiten Ihren Arzt**).



Nehmen Sie leichte Kost zu sich (z.B. Gemüse, Salate, wasserreiches Obst etc.), um den Mineralhaushalt im Gleichgewicht zu halten.



Lüften Sie Räumlichkeiten nach Sonnenuntergang und dunkeln Sie diese tagsüber ab. Sie können Ihre Wohnung kühl halten, indem Sie z.B. feuchte Tücher im Zimmer aufhängen.



Vermeiden Sie es, sich im Durchzug aufzuhalten.



Halten Sie Ihren Körper kühl: Verwenden Sie leichte Bekleidung und leichte Bettwäsche aus Leinen oder Baumwolle.

Tipp: Elektrogeräte erzeugen Wärme, schalten Sie diese aus, wenn sie nicht benötigt werden.



Kühlen Sie sich mit kalten Fußbädern (Achtung: Nicht unter 25 Grad!), Sprühflaschen mit Wasser oder kühlenden Körperlotionen ab.



Wenn gesundheitliche Probleme wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Muskelkrämpfe auftreten, kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt.