Sommerhitze: Tipps zur Gesundheit und Abkühlung für Senioren

Erfahren Sie in unserem Artikel über das Gesundheitsrisiko durch Hitze und wie besonders ältere Menschen sich vor den Auswirkungen der Hitze schützen können. Tipps und Empfehlungen zur Abkühlung und zum Gesundbleiben im Sommer. Besuchen Sie unser SeniorenServicebüro Marzahn-Hellersdorf für weitere Informationen und Unterstützung.

Hitze und Gesundheit im Fokus: Seniorenservice für sichere Sommertage

Der Sommer bringt nicht nur Sonnenschein und warme Tage, sondern auch das Gesundheitsrisiko Hitze. Besonders betroffen sind ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen und kleine Kinder. Die spürbaren Auswirkungen der Hitze wie Schwindel, Verwirrtheit, Erschöpfung und sogar Hitzschlag können ernste Probleme verursachen.

Das SeniorenServicebüro Marzahn-Hellersdorf setzt sich aktiv ein, um ältere Bürgerinnen und Bürger über die Risiken der Hitze zu informieren und zu unterstützen. Mit gezielten Maßnahmen sollen sie den Sommer trotz hoher Temperaturen genießen und gesund bleiben können.

Zu den Empfehlungen zählt vor allem ausreichendes Trinken. Es wird empfohlen, täglich 2-3 Liter nicht eiskalte Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen zu sich zu nehmen. Auch der Verzehr von wasserreichem Obst und Gemüse sowie kühlende Maßnahmen wie lauwarme Duschen oder Fußbäder tragen zur Abkühlung bei.

Darüber hinaus sollten sportliche Aktivitäten in die kühleren Morgenstunden verlegt werden, um Überhitzung zu vermeiden. Auch das Schaffen von Schattenplätzen im Garten oder Park sowie das Lüften der Wohnung in den Abendstunden sind wichtige Maßnahmen.

Das SeniorenServicebüro bietet nicht nur Informationen und Beratung, sondern steht auch für konkrete Unterstützung bei Bedarf zur Verfügung. Es ist wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und im Zweifelsfall Angehörige oder Nachbarn um Hilfe zu bitten.

Individuelle Gesundheitsportale und die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung bieten weitere Ratschläge zur Bewältigung der Sommerhitze. Durch frühzeitige Vorsorge und angepasstes Verhalten können ältere Menschen die heißen Tage sicherer und angenehmer gestalten.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)