



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

25. Juli 2024

Ältere Menschen, Gesellschaft & Soziales, Gesundheit, Homepage

Sicher durch den Sommer: „Infotainment zum Hitzeschutz“ bietet wertvolle Tipps für Seniorinnen und Senioren

Die sommerlichen Temperaturen nehmen zu und der Schutz vor Hitze wird immer wichtiger, insbesondere für Seniorinnen und Senioren.

Auch die Abteilung Altenarbeit im Sozialdezernat hat sich diesem Thema angenommen und gibt gemeinsam mit dem Umweltamt im Rahmen des erfolgreichen Projekts „Infotainment zum Hitzeschutz“ praktische Tipps, wie sich ältere Menschen effektiv vor Hitze schützen können. „Insbesondere ältere Menschen sind besonders anfällig für gesundheitliche Probleme durch Temperaturschwankungen. Mit unserem Angebot ‚Infotainment zum Hitzeschutz‘ für Seniorinnen und Senioren möchten wir sie – ebenso wie andere Bevölkerungsgruppen – besser schützen“, betont Sozialdezernentin Dr. Patricia Becher.

? Gute Vorbereitung: Für eine gute Vorbereitung ist es entscheidend, sich rechtzeitig (auch tagesaktuell) über die Wetterlage zu informieren – insbesondere über bevorstehende Hitzewellen - zu informieren. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) bietet hierzu verlässliche Informationen und einen Newsletter, den Sie auf der Internetseite des DWD abonnieren können.

? Trinken und Essen: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die richtige Ernährung spielen eine wesentliche Rolle im Hitzeschutz! Denken Sie deshalb daran, täglich zwei bis drei

Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Sie können auch einen Wecker oder eine kleine Notiz als Erinnerung hierfür nutzen. Trinken Sie die Getränke am besten nicht eiskalt, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten. An heißen Tagen ist es zudem ratsam, wasserhaltiges Obst und Gemüse wie Wassermelonen oder Gurken zu essen und auf schwere, deftige Speisen zu verzichten.

? Den Körper kühlen: Die richtige Kleidung und einfache Abkühlungsmethoden können dabei helfen, die Hitze erträglicher zu machen: leichte Kleidung aus Baumwolle oder Leinen sind ideal für heiße Tage; vermeiden Sie hingegen Stoffe wie Nylon oder Polyester. Nasse Handtücher oder kalte Fußbäder können zusätzlich für Abkühlung sorgen. Wassersprays zu nutzen oder kühles Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen, ist erfrischend und beides kann helfen, die Körpertemperatur zu regulieren.

? Wenn schon draußen: Der Schutz vor der Sonne und die Wahl des richtigen Zeitpunkts für Aktivitäten im Freien sind wichtige Maßnahmen, um Überhitzung zu vermeiden. Die Mittagshitze sollten Sie idealerweise vermeiden und sportliche oder andere anstrengende Aktivitäten auf den frühen Morgen oder den Abend verlegen. Schützen Sie sich mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, verwenden Sie Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor von 30 oder höher. Suchen Sie schattige Plätze und kühle Orte wie Parks oder klimatisierte Räume auf, um Ihrem Körper eine Pause zu gönnen.

Neben der praktischen Ratschläge ist der Sozialdezernentin ein Aspekt besonders wichtig: „Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen. Kleine Maßnahmen können große Wirkungen haben und helfen, die Gesundheit auch bei hohen Temperaturen zu schützen“.

„Infotainment zum Hitzeschutz“ für Seniorinnen und Senioren ist ein Angebot im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms für ältere Menschen der Abteilung Altenarbeit im Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden.

+++