

10 hilfreiche Tipps für heiße Tage



10 hilfreiche Tipps für heiße Tage



Sehr geehrte Damen und Herren,

in den letzten Jahren haben extreme Hitzewellen während der Sommermonate spürbar zugenommen – als „normal“ empfundene Sommer mit meist angenehmen Temperaturen, wie Sie und ich sie lange Jahre kannten, werden wohl zunehmend die Ausnahme.

Diese Hitzephasen, ausgelöst durch die weltweiten Klimaveränderungen, können nicht nur als belastend empfunden werden, sondern auch schwere gesundheitliche Folgen haben. Gerade auch für ältere Menschen und solche mit Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-erkrankungen stellt andauernde Hitze eine Gefahr da.

Der ASB möchte, dass Sie für die heißen Tage gut gerüstet sind: Damit Sie die hohen Temperaturen gesund überstehen, haben wir Ihnen eine Reihe von Tipps zusammengestellt mit der Bitte, diese zu beherzigen.

Für Fragen und Anregungen steht Ihnen das Team vom ASB gerne zur Verfügung. Viel Spaß bei der Lektüre und kommen Sie gut durch den Sommer.

Ihre



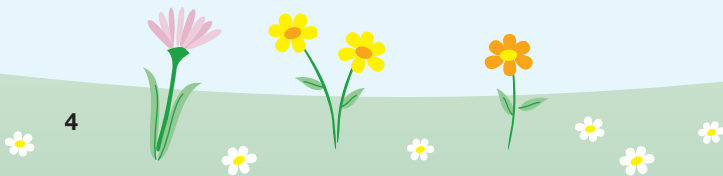
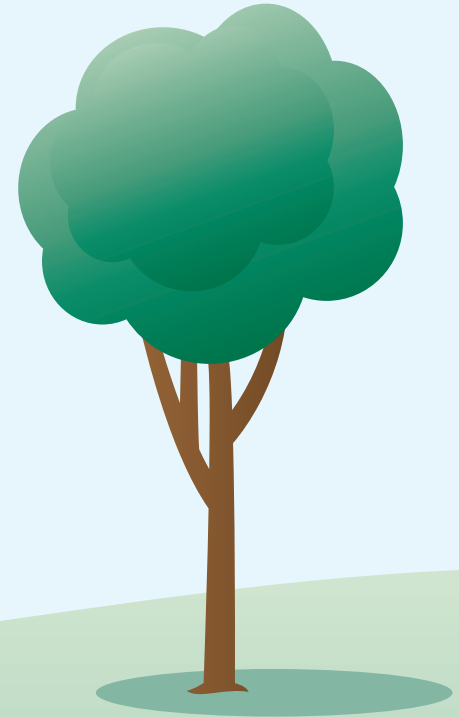
Renate Sallet, stellvertretende Vorsitzende des ASB NRW e.V.



1. Tipp: Halten Sie sich an kühlen Orten auf

Versuchen Sie Ihre Wohnung möglichst kühl zu halten, indem Sie nachts und am frühen Morgen lüften und anschließend die Fenster verschließen und gegebenenfalls die Räume verdunkeln. Das Aufhängen nasser Tücher oder Laken kann helfen, die Raumtemperatur weiter herunter zu kühlen. Sollte sich Ihre Wohnung trotzdem stark aufheizen, gehen Sie lieber nach draußen und suchen sich dort ein schattiges Plätzchen. Versuchen Sie dennoch sich während der Mittagshitze möglichst nicht draußen aufzuhalten.

An heißen Tagen sollten Sie zudem körperliche Anstrengungen vermeiden oder diese zumindest in die meist milderen Morgen- oder Abendstunden verlegen.



2. Tipp: Prost! Trinken Sie viel!

An heißen Tagen ist viel Trinken besonders wichtig. Der Körper scheidet durch das Schwitzen viel Flüssigkeit aus und ein Durstgefühl stellt sich oft erst verspätet ein. Setzen Sie sich zum Ziel, mindestens stündlich ein Glas zu trinken. Achten Sie darauf, dass die Getränke nicht eiskalt und nicht zu heiß sind, um den Kreislauf nicht unnötig zu belasten.

Als Getränke eignen sich vor allem Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Tees sowie mit Wasser verdünnte Obstsäfte. Vermeiden sollten Sie alkoholische sowie stark gezuckerte Getränke, diese entziehen dem Körper Flüssigkeit. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder schwarzer Tee sollten Sie nur in Maßen genießen. Das Lieblingsglas, ein schöner Trinkbecker oder eine attraktive Karaffe können dabei helfen, das Trinken zum liebgewonnen Ritual werden zu lassen. Auch frische Minze, ein Schuss Zitronensaft, ein paar Gurkenscheiben oder leckere Himbeeren →

10 hilfreiche Tipps für heiße Tage

im Mineralwasser wirken erfrischend und bieten vielleicht eine willkommene, geschmackliche Abwechslung. Probieren Sie einfach mal aus, was Ihnen schmeckt.

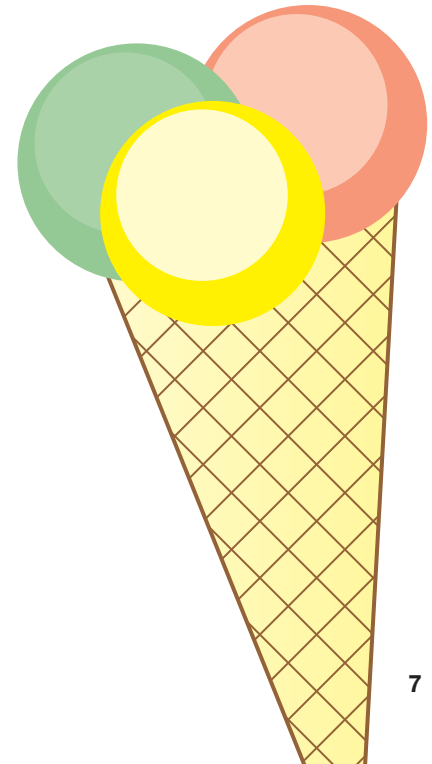
Sollten Sie Sorge haben nach all dem Trinken häufig zur Toilette zu müssen, und dass auf dem Weg dorthin ein Missgeschick passieren könnte, suchen Sie das Gespräch mit Ihrem ASB-Pflegedienst. Haben Sie zudem Fragen zu der für Sie persönlich ausreichenden bzw. passenden Trinkmenge, klären Sie dies bitte ebenfalls ab. Wir beraten Sie gerne.



3. Tipp: Abkühlen und erfrischen

Lauwarme Duschen, kühlende Wickel oder kalte Fuß- und Armbäder können dabei helfen, an heißen Tagen für Abkühlung zu sorgen. Angenehm kann auch sein, ab und zu kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen oder sich einen kalten Waschlappen auf die Stirn zu legen. Das Aufstellen von Ventilatoren kann ebenfalls für Erfrischung sorgen. Diese sollten jedoch nie unmittelbar auf Sie gerichtet sein. Gelegentliche Befeuchtung der Haut (z. B. Wasser aus einer Sprühflasche) dient ebenso der Abkühlung.

Zur „inneren“ Abkühlung können Sie sich natürlich auch ab und zu eine Kugel Eis gönnen, falls dies in Ihren Ernährungsplan passt.



10 hilfreiche Tipps für heiße Tage



4. Tipp: Kleider machen Leute

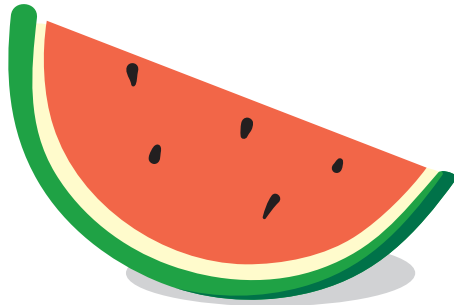
Passen Sie Ihre Kleidung den hohen Temperaturen an. Hier ist besonders auf luftige, locker sitzende Kleidung zu achten. Helle Kleidung reflektiert die Sonnenstrahlen und heizt sich nicht so auf wie dunkle Kleidungsstücke.

Beim Verlassen der Wohnung denken Sie daran, eine Kopfbedeckung zu tragen, um das Gehirn vor Überhitzung zu schützen. Auch an eine Sonnenbrille sollte gedacht werden – Ihre Augen danken es Ihnen.

Natürlich sollten Sie auch nicht vergessen, sich mit Sonnenschutz einzucremen, wenn Sie das Haus verlassen. Diese riecht wunderbar nach Urlaub und schützt die Haut vor Schäden.

5. Tipp: Medikamente

Einige Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Hausarzt darüber. Außerdem verlieren einige Medikamente in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Daher sollten Sie Medikamente grundsätzlich kühl lagern.



6. Tipp: Bon appétit!

Essen Sie häufiger kleine Portionen vorwiegend leichter Kost mit hohem Wasseranteil (Obst, Gemüse). Wie wäre es z. B. mit einem Kräuterquark und Gemüse-Stiften zum Tunken, einer kalte Gurkensuppe oder einer erfrischenden Melone als Zwischenmahlzeit?

7. Tipp: Bleiben Sie achtsam

Hitze kann schwerwiegende Folgen für Ihre Gesundheit haben und zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit führen. Trinken Sie in dem Fall eine größere Menge Wasser. Wenn es Ihnen innerhalb einer Viertelstunde nicht besser geht, drücken Sie Ihren Hausnotrufknopf oder rufen Sie den Rettungsdienst.

Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, sollten Sie beim Auftreten folgender Anzeichen unverzüglich einen Notruf absetzen (die Telefonnummer des Notrufs lautet 112):

Heftige Kopfschmerzen

Bewusstseinstäubung/Bewusstlosigkeit

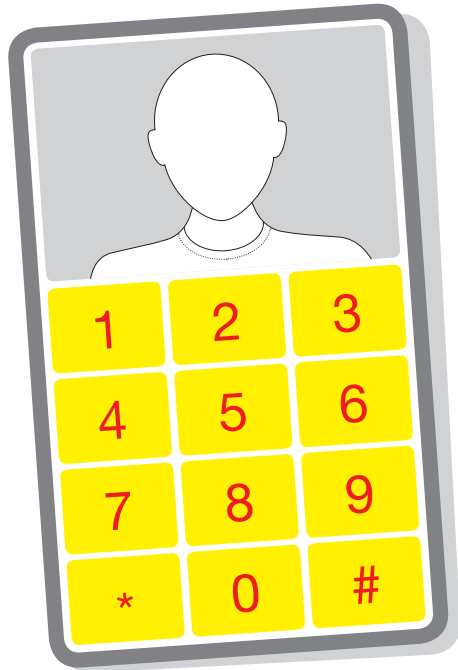
Plötzliche Verwirrtheit

Krampfanfall

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Kreislaufschock

Körpertemperatur über 39°C



8. Tipp: Kontaktpflege

Freunde und Familie sind wichtig! Melden Sie sich doch zum Beispiel telefonisch bei den netten Nachbar*innen, Familienmitgliedern und Freund*innen. Treffen Sie sich in einem schattigen Straßencafé zum Plausch – gemeinsam fällt das ausreichende Trinken leichter. Erkundigen Sie sich nach dem Wohlbefinden Ihrer Lieben und erinnern Sie sich gegenseitig an eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. Achten Sie auch in Ihrem Umfeld auf Anzeichen für Hitzestress und leiten Sie entsprechende Maßnahmen ein.





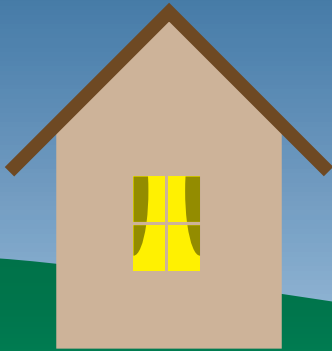
9. Tipp: Hitzequellen minimieren

Einige Elektrogeräte geben ebenso Wärme ab wie mancher Beleuchtungskörper, diese sollten daher nach Gebrauch gleich ausgeschaltet werden. Alternativ können Sie auch den Stecker ziehen – das spart Strom und vermeidet eine weitere Abgabe von Wärme im Standby-Modus.



10 Tipp: Schlafen Sie gut!

Lüften Sie nachts gut durch und verwenden Sie leichte Bettwäsche. In heißen Nächten reicht als Bettdecke auch oft eine dünne Decke oder sogar nur ein Bettbezug. Eine mit Eiswasser gefüllte Wärmflasche kann erfrischen und zu einem angenehmen Schlafklima beitragen.



Wir über uns

Der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) ist eine der großen bundesweit tätigen Hilfsorganisationen. Er ist in allen 16 Bundesländern vertreten. Dazu gehören über 220 Orts-, Kreis- und Regionalverbände. Weit mehr als eine Million Menschen unterstützen den ASB durch ihre Mitgliedschaft.

Mit seiner Hilfe ermöglicht der ASB den Menschen, ein größtmögliches Maß ihrer Selbstständigkeit zu entfalten und zu wahren. Der ASB hilft schnell und ohne Umwege allen, die Unterstützung benötigen. Seit seiner Gründung im Jahr 1888 bietet der ASB Dienste an, die sich an den Bedürfnissen der Menschen orientieren. Zum Beispiel in der Altenhilfe, im Rettungsdienst, der Erste-Hilfe-Ausbildung, der Kinder- und Jugendhilfe, der Hilfe für Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung, der Auslandshilfe sowie der Aus- und Weiterbildung Erwachsener. Auch wer sich freiwillig engagieren möchte, findet beim ASB eine passende Möglichkeit, aktiv zu werden. Der ASB steht für Solidarität, Vielfalt, Respekt und Weltoffenheit.

Wir helfen hier und jetzt.

Der ASB in Ihrer Nähe:

Impressum

Arbeiter-Samariter-Bund NRW e. V.
Kaiser-Wilhelm-Ring 50
50672 Köln
Telefon: 0221 949707-0
Fax: 0221 949707-19
E-Mail: kontakt@asb-nrw.de

Internet: www.asb-nrw.de
www.facebook.com/asbnrw
www.youtube.com/asbaktuell
www.instagram.com/asb_nrw

Text: Ina Hartwig; Redaktion: Ursula Ott, Frank Hoyer
Gestaltung: de haar grafikdesign Köln, www.dehaar.de

Trotz sorgfältiger Kontrolle kann der ASB keine
Gewährleistung für die Genauigkeit oder Vollständig-
keit der hier gegebenen Informationen übernehmen;
auch keine Haftung für Druckfehler und Irrtümer.

Der ASB NRW e.V. ist Unterzeichner der

charta der vielfalt
Für Diversity in der Arbeitswelt



**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter-Samariter-Bund