

NEWSLETTER

Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung



Hitzeschutz-

in jedem Alter wichtig, aber im höheren Alter essentiell

Die erste Hitzewelle ist überstanden, aber der Sommer ist noch lang. Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor negativen Gesundheitsfolgen und beachten Sie folgende Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit:

Körper:

- Körper kühlen: Kurz duschen, Arm- oder Fußbäder nutzen; Haut nur leicht abtrocknen. Feuchte Tücher oder Wasserspray sorgen zusätzlich für Erfrischung.
- Ausreichend trinken: Mehr trinken (ca. 2 Liter täglich bei 70 kg Körpergewicht), bevorzugt Mineralwasser oder Gemüsebrühe. Leichte Kost wie Obst, Gemüse und Fisch essen.
- Leicht kleiden: Luftige Kleidung und draußen eine Kopfbedeckung tragen.
- Anstrengung vermeiden: Aktivitäten möglichst in die kühlen Morgen- oder Abendstunden legen.

Medikamente:

Hohe Temperaturen können die Wirkung von Medikamenten verändern. Blutdrucksenker können den Blutdruck zu stark senken, Diuretika den Flüssigkeitsverlust verstärken und Hautpflaster stärker wirken. Zudem können manche Medikamente Durstgefühl oder Schweißbildung beeinträchtigen. Eine ärztliche Überprüfung der Medikation kann daher sinnvoll sein.



Hilfsmittel des Monats:



Trinkerinnerung

Bei heißen Temperaturen ist die Flüssigkeitsaufnahme umso wichtiger. Eine Trinkerinnerung kann dabei unterstützen regelmäßig an das Trinken zu erinnern. Es gibt diverse Varianten z.B. per Licht- oder Tonsignal oder mit der Möglichkeit die Zeitabstände zu personalisieren.

Hitzeschutz für Ihre Wohnung:

- Wohnung kühl halten: Tagsüber verschatten und Fenster schließen, nachts oder früh morgens lüften. Teppiche entfernen, da diese Wärme speichern.
- Zur Abdunklung und Isolation nutzen Sie am besten speziell temperaturregulierende Vorhänge, Folien oder Plissees. Kurzfristig können auch Notfall-Rettungsdecken außen am Fenster befestigt werden um z.B. in Dachgeschosswohnungen einer Überhitzung vorzubeugen.
- Kühle Orte aufsuchen: Bevorzugt in schattigen, nordseitigen Räumen oder im Keller aufhalten.
- Verdunstungskälte nutzen: Feuchte Tücher in der Wohnung aufhängen.
- Temperatur im Blick behalten: Ab 26 °C Raumtemperatur aktiv kühlen.
- Ventilatoren: Kühlen durch Luftbewegung und Schweißverdunstung, senken aber nicht die Raumtemperatur. Ein Gefäß mit Eis oder ein kaltes Tuch vor dem Ventilator zu platzieren, kann die Umgebung aber kurzfristig abkühlen.
- Zimmerpflanzen helfen die Temperatur in Innenräumen zu regulieren. Sie verbessern das Raumklima durch Sauerstoffproduktion und erhöhen die Luftfeuchtigkeit durch Verdunstung, wodurch die Umgebungsluft gekühlt wird. Besonders wirksam sind großblättrige Pflanzen wie Birkenfeige, Bogenhanf, Fensterblatt, Geigenfeige, Grünlilie, Gummibaum.

