

Wandsbek im Juni 2023

An Schutz vor der Hitze im heißen Sommer denken

Liebe Seniorinnen und Senioren,

„Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser lieben Sommerszeit“, so beginnt das Sommerlied von Paul Gerhardt aus dem Jahr 1653. Ist das noch 2023 ein HIT?

Gern gesungen wird es, aber die Sommerzeit ist nicht mehr so „lieb“, sondern zunehmend sehr heiß. 2023 werden sich die heißen Sommertage vervielfachen. Der Deutsche Wetterdienst spricht nach zwei aufeinander folgenden Tagen über 32° Celsius Warnungen aus, die aufmerksam machen.

Die Stadt Hamburg ist dabei, einen **Hitzeaktionsplan** zu erarbeiten. Der Bezirks-Seniorenbeirat nimmt das Vorhaben sehr ernst und appelliert mit Nachdruck: Bürgerinnen und Bürger ab 75 Jahre sind empfindlich beeinträchtigt und sie benötigen **Hitzeschutz**.

Hamburg will Trinkwasseranlagen im öffentlichen Raum einrichten, Bänke im Schatten seiner Grünflächen und Parks aufstellen und die öffentlichen Gebäude

öffnen, die kühlen Schatten bieten. Rettungsdienste werden sich bereithalten und Defibrillatoren werden öffentlich installiert, um Herz-Kreislauf-Beschwerden zu regulieren.

Sie selber können ebenfalls Vorsorge treffen, wenn Sie an heißen Tagen an die Luft gehen. Lüften Sie frühmorgens und dämmen Sie Fenster ab. Machen Sie einen Speiseplan mit Gemüse und Früchten.

Trinken Sie 1,5 bis 3 Liter Flüssigkeit. Arbeiten Sie nicht anstrengend und nicht ohne Kopfbedeckung in der Hitze. Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Und haben Sie einen fürsorglichen Blick auf Ihre Mitmenschen.

Wir sind uns sicher: Wenn Sie sich vorsichtig verhalten, dann kann sich Ihr Herz (siehe oben) unbeschadet freuen über die „liebe“ Sommerzeit 2023.

Ihr Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek



Hilfreiche Informationen: Auf der Rückseite finden Sie weitere Hitzeschutztipps in Anlehnung an die von der Sozialbehörde herausgegebenen Empfehlungen. Siehe www.hamburg.de/sommerhitze

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz

Gesundheitsgefahren bei Hitze

Bei Warnzeichen wie z. B. Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfen in den Armen und Beinen, Bauchkrämpfen, Erschöpfungs- und Schwächegefühlen sowie Unruhe unterbrechen Sie, was Sie gerade tun und erholen Sie sich im Schatten bzw. in einem kühleren Raum. Trinken Sie etwas und erfrischen Sie sich.

Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Beschwerden sich verstärken bzw. nach einigen Stunden immer noch bestehen bleiben.

Achten Sie auch auf ältere, alleinstehende Menschen, für die Hitze eine Belastung oder eine besondere Gefahr darstellt. Erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Nachbarschaft alleinstehende, pflegebedürftige, behinderte oder kranke Menschen Hilfe brauchen.

Schützen Sie sich vor Hitze und kühlen Sie sich ab.

Kühlen Wohnraum erhalten: Verdunkeln Sie die Fenster bei hoher Sonnenstrahlung und halten Sie sich in kühlen Räumen auf. Lüften Sie, wenn die Außentemperatur niedriger ist als die Raumtemperatur.

Wahl der Bekleidung: Bleiben Sie möglichst im Schatten und tragen Sie eine Kopfbedeckung und weite, luftdurchlässige Kleidung (z. B. aus Baumwolle).

Körperliche Belastung: Vermeiden Sie während der Mittagszeit (ca. 12.00 bis 16.00 Uhr) den Aufenthalt sowie körperliche Belastungen im Freien.

Erfrischen Sie Ihren Körper: Duschen, baden, schwimmen, aber auch nasse Waschlappen, Sprühflaschen oder das Befeuchten Ihrer Kleidung bzw. einzelner Körperteile wie Nacken und Handgelenke können helfen, sich zu erfrischen.

Sorgen Sie für einen frischen Windzug. Ein Ventilator sorgt für bewegte Luft. Sie fühlt sich kühler an als stehende Luft und 30° C sind plötzlich gar nicht mehr so schlimm.

Essen und trinken Sie ausreichend.

Trinken Sie ausreichend und gleichmäßig über den Tag verteilt, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Der Körper braucht normalerweise mindestens 2 Liter Wasser (Tee und Saftschorle eignen sich ebenso). Vermeiden Sie alkoholische, zuckerhaltige sowie zu kalte Getränke.

Muss Ihre Flüssigkeitszufuhr krankheitsbedingt sorgfältig kontrolliert werden? Wenden Sie sich bei Fragen an die Hausärztin oder den Hausarzt.

Essen Sie ausreichend am besten mehrere kleine und leichte Mahlzeiten. Durch Obst und Gemüse können Sie zusätzlich Flüssigkeit aufnehmen.

Salzverlust im Körper: Neben der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr muss auch auf den Ausgleich des Salzverlustes im Körper, der durch starkes Schwitzen entsteht, geachtet werden. Bei einer zu hohen Wasseraufnahme in Verbindung mit zu geringer Salzzufuhr besteht die Gefahr einer Überwässerung.

Lebensmittel aufbewahren: Kühlen Sie anfällige Lebensmittel, die bei starker Hitze schneller verderben.

Hier finden Sie weitere Hinweise:

www.hamburg.de/sommerhitze/123046/sommerhitze-was-tun

Telefonischer Hitze-Informationsservice der Freien und Hansestadt Hamburg unter **040-115**

Merkbblätter mit Hitzeschutz-Empfehlungen gibt es hier auch bei häuslicher und stationärer Pflege, für Kinder und in mehreren Fremdsprachen.

Newsletter „Hitzewarnungen“ des Deutschen Wetterdienstes (DWD) unter www.dwd.de

