

Wandsbeker Senioren-Brief

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

August 2025

wir sind mitten in der heißen Sommersaison, die für Kinder, ältere und geschwächte Menschen oft besonders herausfordernd ist. Hitzewellen jagen den Blutdruck in die Höhe und treiben den Schweiß auf die Haut. Sonnenglut verursacht nicht nur Hitze, sondern auch immer wieder Gewitter mit Starkregen. Es ist also geboten, dass besonders diese Personengruppen darauf achten, was sie sich wirklich zumuten können.

Wir möchten, dass Sie Ihre Wege gut absolvieren können. Wenn Sie also unter diesen zum Teil extremen Bedingungen unterwegs sein müssen, dann sollten Sie sich absichern. Der Bezirks-Seniorenbeirat hat dafür ein paar praktische Tipps zusammengestellt:

- Legen Sie Ihre Termine möglichst so, dass Sie sich nicht in der besonders heißen Mittagszeit draußen bewegen müssen.
- Planen Sie Ihren Weg im Schatten und so, dass Sie immer mal eine Pause auf einer Bank einlegen können.
- Denken Sie an Sonnen- und Regenschutz, Kopfbedeckung und Sonnenbrille sowie leichte, aber lange Bekleidung.
- Sollten Sie unter Kopfschmerzen, Erbrechen oder Kreislaufbeschwerden leiden, kontaktieren Sie einen Arzt.
- Führen Sie vorsichtshalber immer eine kleine Flasche Mineralwasser mit.

In Hamburg gibt es zurzeit 12 öffentliche Trinkwasserspender.

<https://www.hamburgwasser.de/wasser/umgang-mit-wasser/trinkwasserbrunnen>



Einfach das Smartphone mit der Foto-App auf den QR-Code hinter dem Link halten und die Karten werden angezeigt. Mit dem Finger können sie die Karte zu dem Ort verschieben, den sie aufsuchen möchten.

Es gibt eine Karte mit den kühlen Orten in der Stadt.

<https://www.geoportal-hamburg.de/kuehle-orte/>



Und darüber hinaus gibt es mittlerweile auch ein umfangreiches Refill-System. Das sind Orte, an denen Sie Ihre Trinkwasserflasche unterwegs kostenfrei auffüllen können.

Geschäfte unterschiedlicher Art, die für dieses System registriert sind, sind durch den Refill-Aufkleber auffindbar und mitgebrachte Flaschen können dort kostenlos aufgefüllt werden. So haben wir an vielen Orten Zugang zu frischem Wasser und vermeiden weiteren Plastikmüll.

<https://www.refill-deutschland.de/karte/>



Schauen Sie doch mal in die Karten, die wir hier für Sie zusammengestellt haben. Dann wissen Sie vor dem Losgehen schon, an welchen Orten Sie Ihre Flasche unterwegs wieder auffüllen können und wo Sie bei Bedarf schattige Plätze finden. Das sind die ersten Schritte, um am Ende wieder gut zu Hause anzukommen!

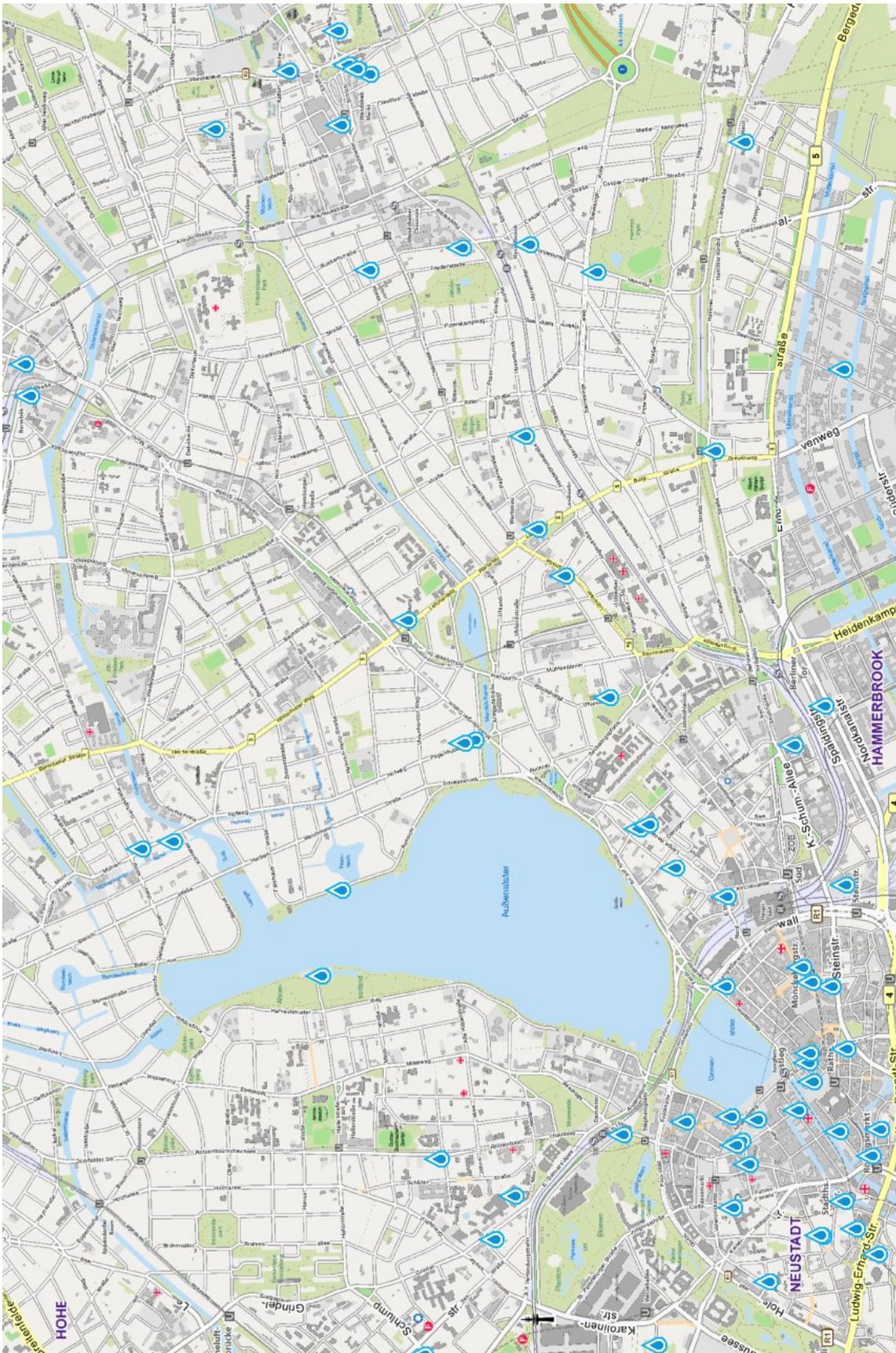
Wir wünschen Ihnen, dass Sie die heiße Zeit des Jahres gut verkraften. Passen Sie auf sich auf!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihr
Seniorenbeirat-Wandsbek

Haftungsausschluss: Die Inhalte des Seniorenbriefs wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben, eine Haftung übernommen.

Auszug aus der Karte „kühle Orte“



Herausgeber: Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek,
Schloßstraße 60, 22041 Hamburg

Telefon: 040 – 750 690 03 (Anrufbeantworter)
E-Mail: bsb-wandsbek@t-online.de

Internet: www.lsb-hamburg.de/bezirks-seniorenbeiraete/wandsbek/

Fotos: © BSB-Wandsbek

