

LebensgestAlter

gesund alt werden



Gesund durch die Sommerhitze

**Informationen und Tipps
für ältere Menschen
und deren Angehörige**



Landkreis Trier-Saarburg



Haus der Gesundheit
Trier/Trier-Saarburg e.V.



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander



KulturGießerei

Lokales Bündnis
für Familie e.V.
Saarburg-Kell

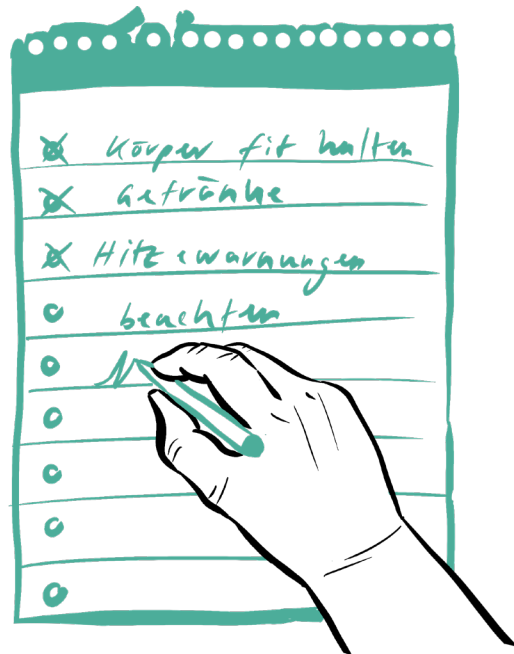


GEMEINDESCHWESTER plus

Gesund durch die Sommerhitze

Bereiten Sie sich gut auf den Sommer vor

- Halten Sie Ihren Körper fit
- Beachten Sie Hitzewarnungen
- Halten Sie Ihre Medikamente kühl
- Kontaktieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt bezüglich Medikamenten- und/oder Verhaltensanpassung an heißen Tagen
- Halten Sie für Notfälle Ihre wichtigsten Rufnummern bereit
- Schaffen Sie sich einen Vorrat an Getränken an



Darauf sollten Sie bei Hitze achten

- **Trinken Sie ausreichend und regelmäßig, mindestens 1,5-2,5 Liter täglich!**
Vermeiden Sie zu kalte Getränke und nehmen Sie etwas zu trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.
- **Tragen Sie leichte Kleidung!**
Achten Sie auf luftige, helle Kleidung. Auch nachts nur leichte Bekleidung und leichte Bettwäsche verwenden.
- **Halten Sie Ihre Wohnung kühl!**
Lüften Sie möglichst nur in den früheren Morgen- bzw. späteren Abendstunden und halten Sie Rolläden und Vorhänge geschlossen.
- **Meiden Sie die Hitze!**
Gehen Sie nicht in die direkte Sonne und verschieben Sie körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden.
- **Achten Sie auf Sonnenschutz!**
Verwenden Sie Sonnencremes und tragen Sie immer eine Kopfbedeckung.
- **Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen!**
- **Halten Sie sich kühl!**
Verwenden Sie zum Abkühlen kalte Fußbäder, Sprühflaschen mit Wasser oder kühlende Körperlotionen. Handgelenke und Unterarme unter kaltes Wasser halten wirkt auch lindernd.



Warnsignale erkennen

- Stark gerötetes, heißes Gesicht aber auch starke Blässe
- Kopfschmerzen, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, Schwindel
- Übelkeit, Bauchkrämpfe und Muskelkrämpfe
- Ungewohnte Unruhegefühle sowie Verwirrtheit
- Trockene Haut und trockene Schleimhäute
- Erhöhte Körpertemperatur (über 37,5°C)
- Appetitlosigkeit
- Kurzatmigkeit

Bedenken Sie, dass diese Warnsignale während, aber auch zeitversetzt zu einem Aufenthalt in der Hitze auftreten können.

Sofortmaßnahmen bei Hitzebeschwerden

- **Kühlung**
z.B. mit kaltem Waschlappen auf dem Gesicht, im Nacken, als Wadenwickel
- **Kleidung lockern**
- **Viel trinken**
- **Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen**



Falls keine Besserung eintritt oder sich weitere ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie z.B. Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin.

Wichtige Rufnummern:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
Rettungsdienst: 112

LebensgestAlter

Kontakt

Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. med. Gabriele Philippi

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Tel.: 0651 - 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Orlt

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

Tel.: 0651 - 436 22 17

Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

