

Weitere nützliche Hinweise

- Selbstverständlich dürfen Kinder sowie Seniorinnen und Senioren nie in geparkten Fahrzeugen warten gelassen werden.
- Bei alleinlebenden, hilfsbedürftigen Menschen muss die Versorgung mit Wasser und Lebensmitteln gesichert sein, ebenso die Möglichkeit für Hilferuf, wenn möglich regelmäßige Besuche durch Nachbarn.
- Für gekühlte Lebensmittel muss gesorgt werden, bzw. frühen Verzehr.
- Farbveränderte oder schlecht riechende Nahrungsmittel bitte gleich entsorgen.
- Wählen Sie bei Hitze leichte Speisen, Obst oder Gemüse, vermeiden Sie zu scharfes Essen.

Pflege- und Gemeinschaftseinrichtungen:

- Vermeiden Sie Durchzug.
- Benutzen Sie Ventilatoren in Gemeinschaftsräumen.
- Überwachen Sie die Raumtemperatur.
- Nutzen Sie kühle, abgedunkelte Räume.
- Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr!



Manfred Maurer
Landesvorsitzender
Senioren-Union Saar

Senioren
Union **CDU**

Unser Anliegen: Bleiben Sie gesund!

Wir als Senioren-Union bemühen uns den dritten Lebensabschnitt seniorengerecht zu gestalten, bringen uns ein in die Politik und Gesellschaft um Ihren Anliegen gerecht zu werden. Wir bieten aber auch sehr viele Aktivitäten mit geselligen Treff's, Besichtigungen und Gemeinschaftserlebnissen.

Wenn Sie sich, mit Ihrer Lebenserfahrung gerne einbringen wollen, lassen Sie uns das wissen. Gerne kommen wir mit Ihnen ins Gespräch.

Geschäftsstelle: Tel. 0681 5845311
E-Mail: myriam.gottfreund@cdu.saarland
Herausgeber: Senioren-Union Saar, 66117
Saarbrücken, Stengelstraße 5

**Nutzen Sie die Informationen Ihres
Gesundheitsamtes im Landkreis
oder in Ihrem Wohnort.**

**Oder das Bundesministerium für
Gesundheit:**



Bürgertelefon zur
gesundheitlichen
Prävention:
(030) 340 60 66-03

Senioren
Union **CDU**



Wir wünschen einen schönen Sommer, vergessen Sie nicht die gesundheitlichen Gefahren.

An die Gesundheit
denken:
Tipp's gegen
unsägliche Hitze

Gefahren bei hoher Hitze?

Hohe Temperaturen sind für den Körper der Menschen sehr belastend.

- Erste Beeinträchtigungen sind meist **Kreislaufbeschwerden** und **Kollapszustände**. Diese erfolgen i.d.R. durch Flüssigkeitsmangel und Salzverlust. Ohne Ausgleich kommt es zur **Hitzeerschöpfung** und **Hitzekrämpfen** bis hin zur **Bewusstlosigkeit**.
- Davon zu unterscheiden ist der sog. **Sonnenstich**, der eine direkte Reizung der Hirnhaut wegen unzureichendem Sonnenschutz, so z.B. Hüte oder Schirme, ist. Die Folgen sind starke Kopfschmerzen, oft mit Übelkeit verbunden.
- Die schwerwiegendste Form des Hitzeschadens ist der **Hitzschlag**. Hier wird der ganze Körper überhitzt, was zu schwerwiegenden Kreislaufproblemen des Nerven- und Herz-Kreislaufsystems führt. Erkennbar wird der Hitzschlag durch eine Körpertemperatur über 39°C, heiße, trockene Haut, Verwirrtheit und Krampfanfälle.

Der Hitzschlag ist lebensbedrohlich, ein absoluter Notfall! Schnelle notfallmedizinische Hilfe ist erforderlich!

Auch bei einem Sonnenstich oder bei Problemen mit Kreislauf sollte man medizinische Hilfe in Anspruch nehmen!



Bitte Sonnenwirkung nicht unterschätzen! Schutz durch entsprechende Kleidung oder Schirm sehr sinnvoll.

Angepasstes Grundverhalten sollte beachtet werden:

- Passt den Tagesablauf an die Hitzeentwicklung an.
- Vermeiden Sie körperliche Belastung und Anstrengungen.
- Lüften Sie die Räume am frühen kühlen Morgen und in den Abendstunden.
- Nutzen Sie die Verdunklungsmöglichkeiten in der Wohnung.
- Verwenden Sie eine starke Sonnencreme.
- Feuchte Umschläge, Fußbäder und duschen sind sinnvolle Maßnahmen.
- Schalten Sie heimliche Wärmequellen ab, z. B. Geräte im Standby-Betrieb, Wäschetrockner etc.

Unser Körper braucht genügend Flüssigkeit!

Ausreichend trinken ist das Gebot das beachtet werden muss.



- Erwachsene sollten pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei Fieber und Hitze ist der Bedarf 0,5-1,5 Liter höher!
- Bei Kindern ist der Bedarf bei ca. einem Liter pro Tag, bei Hitze und Fieber deutlich mehr.
- Sinnvoll ist es auf Alkohol und gezuckerte Getränke bei Hitze zu verzichten, besser ist Wasser, Tee und wasserreiches Obst. Auch auf die Zufuhr von ausreichend Salz ist zu achten. Trockene Schleimhäute, sowie kleinere Urinmengen sind Warnzeichen für Flüssigkeitsmangel.
- Im höheren Lebensalter ist das Durstgefühl oft reduziert, das schwächt den Kreislauf, weshalb es sinnvoll ist regelmäßig Getränke anzubieten.
- Bitte beachten Sie, dass viele Medikamente bei Flüssigkeitsmangel schwere Nebenwirkungen provozieren. Sprechen Sie mit ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.