

## Ein kühler Rat für heiße Tage



Zugegeben, bei der derzeit herrschenden Wetterlage wusste ich lange nicht, welche Tipps ich weitergeben sollte; Ratschläge, um sich bei Hitze zu schützen oder bei Kälte. Mein Wetterfrosch half mir dann bei der Entscheidungsfindung: „Noch ist die Hitze nicht ganz vorbei“, tröstete er mich. Und außerdem „worüber schreibst du dann im Herbst oder Winter“, gab er mir zu denken.

Also versetzte ich mich zurück in die heißen Juni- und Julitage und holte das Versäumte nach.

Stellen Sie sich vor, der Hochsommer hält uns fest in seinem Griff. Während Kinder und Jugendliche im Schwimmbad tollern und die Erwachsenen sich in der Sonne aalen haben die Seniorinnen und Senioren Kreislaufprobleme, leiden unter Unwohlsein und sind schnell erschöpft und müde. Meist trifft es ältere Menschen mit chronischen Erkrankungen. Da hilft nur eines: für Abkühlung sorgen.

**Viel trinken** heißt der erste Tipp. Denn die über 60-Jährigen dehydrieren schnell und erholen sich nur sehr langsam. Wasser ist dafür das beste Getränk, aber auch Säfte sind probate Mittel. Zwei bis drei Liter sollten es schon sein. Doch Vorsicht, nicht jeder darf so viel trinken! Hier ist ärztlicher Rat besonders wichtig, will man nicht seine Gesundheit ruinieren oder sich gar in Todesgefahr begeben! Und wer klug ist, stellt mit dessen Hilfe einen Trinkplan auf.

### **Anstrengung möglichst meiden**

... lautet der zweite Rat. Körperliche Tätigkeiten steigern die Hitze im Körper, man schwitzt, das Atmen fällt schwer. Das Schleppen schwerer Taschen, Garten- oder Balkonarbeit oder Hausputz verbieten sich in der Mittagszeit von selbst. Das Einlegen von Ruhepausen schützt vor Überanstrengung und deren bösen Folgen!

### **Für Abkühlung in den Räumen sorgen**

Gut durchlüftet heißt an heißen Tagen die dritte Parole. Am sinnvollsten ist das in den frühen Morgenstunden und abends. Ventilatoren helfen beim Kühlen der Räume ebenso. Wer es sich leisten kann, sollte sich eine Klimaanlage anschaffen oder sich in klimatisierten Räumen aufhalten.

### **Heiße Hüte für kühle Köpfe**

Der kleinen Enkelin oder dem kleinen Enkel lässt man in der Hitze des Tages keine Wahl: Sie bekommen selbst bei lautem Protestgeschrei und wütenden Abwehrattacken eine Kopfbedeckung über das Köpfchen gestülpt. Denn Oma und

Opa wissen: Bei starker Sonneneinstrahlung ist ein ausreichender Sonnenschutz unbedingt notwendig! Und was für Klein-Otto und Klein-Susanne gilt, trifft auch für Omi und Opi zu: Nach draußen geht es nur mit einem Sonnenschutz. Und den gibt es für Groß und Klein in unzähligen Ausführungen und Modellen: ob Strohhut, Basecap oder Mütze. Schick ist, was vor Sonne und Sonnenstich schützt. Dies ist der vierte Tipp.

### **Dünne Luft meiden**

Nicht nur am Himalaja kann die Luft dünn werden. So mancher alte Herr erlitt schon im öffentlichen Bus einen Kreislaufzusammenbruch und manche Betagte rang in einer Straßen- oder U-Bahn nach Luft. Das heißt, Ratschlag Nummer fünf: Meiden Sie an heißen Tagen lange Fahrten. Und wenn unbedingt erforderlich, suchen Sie einen Fensterplatz und bitten notfalls andere Fahrgäste darum.

Am Schluss steht nicht noch ein Rat, sondern ein Wunsch: Kommen Sie gut durch den Sommer, denn auch den „goldenen Herbst“ zu erleben lohnt sich. Aber das brauche ich Ihnen ja nicht zu sagen.

Jürgen Wilhelmi