

Keine Angst vor Regen, Schnee, Kälte, Dunkelheit Tipps für Herbst und Winter



Wenn wir um diese Jahreszeit morgens das Fenster öffnen, zieht es meist schon kalt rein. Draußen ist es noch dunkel. Auf den Straßen leuchten die Wasserpfützen im Laternenschein.

Keine Frage, wir sind in der kalten Jahreszeit angekommen. Natürlich haben wir uns darauf vorbereitet: In der Werkstatt wurde der PKW winterfest gemacht. Der Balkon sieht wieder kahl und leer aus... Doch wie sieht es mit uns selbst aus? Sind wir auf Regen, Schnee, Kälte und Nässe ausreichend vorbereitet? Haben wir uns selbst gegen die vielfältigen Gefahren geschützt? Viele Antworten darauf finden Sie in den nachstehenden Tipps:

1. Wenige Stunden Tageslicht – lange Dunkelheit

Der Volksmund spricht von „weniger Tagesstunden“ als in den Sommermonaten. Das stimmt nicht ganz so. Dem Tag fehlt nicht eine Stunde sondern einige Tageslichtstunden. Bedenken Sie dies bei der Planung Ihres Einkaufs, Ihres Besuchs bei Verwandten und Freunden.

2. Beim Gang aus Wohnung, Haus oder Heim ziehen Sie immer festes rutschesicheres Schuhwerk mit einem guten Profil an

Nur so stehen und gehen Sie stehen darin sicher.

3. Gehen Sie bei matschigen und vereisten Gehwegen und Straßen und Straßen wie ein Pinguin

Das erhöht Ihre Standfestigkeit. Machen Sie kleine und langsame Schritte. „Wichtig ist, den Körperschwerpunkt immer über das vordere Bein zu bringen“, so der Rat der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

4. Bei Schneefall können Sie ihre Gehsicherheit sogar noch erhöhen:

Streifen Sie Spikes über Ihre Schuhe. Erkundigen Sie sich im Fachhandel oder Sportschuhgeschäften.

Aber auch innerhalb der scheinbar sicheren vier Wände lauern Gefahren. Wenn zum Beispiel beim Eintritt in die Wohnung der Regenschirm noch tropft, sollte man sehr vorsichtig gehen. Denn auf nassem Boden mit nassen Schuhen rutscht man sehr leicht aus und verletzt sich unter Umständen schwer. Zuhause sollte man am besten gleich die Schuhe ausziehen, denn auch unter den Schuhen können sich Pfützen bilden und zur Verletzungsgefahr werden.

5. Die passende Kleidung tragen

Bei Nässe, Wind und Kälte sollte man natürlich auch auf die passende Kleidung achten. Am Morgen und am Abend kann es draußen eisig kalt werden. Daher gilt:

- ausreichend warm anziehen. Hilfreich dabei ist der Zwiebel-Look. Das heißt immer mehrere Kleidungsschichten übereinander tragen.
- Mütze, Schal und Handschuhe gehören unbedingt dazu. Denn: Kopf, Ohren, Nase, Mund und Hand beziehungsweise Finger kühlen sehr rasch aus. Beispielsweise wird 50 Prozent der Wärme über den Kopf abgegeben.
- möglichst helle Kleidung tragen. So werden Sie am besten gesehen. Reflektierende Klettbander oder Aufkleber an Kleidung sind ideal.
- **Frage: Warum tragen Tennisspielerinnen und Tennisspieler weiße Schuhe? – Weil sie schick aussehen. Und warum tragen Seniorinnen und Senioren in der dunklen Jahreszeit weiße Schuhe? – Weil sie damit von Autofahrern besser gesehen werden!**

6. Die Coronapandemie hat uns alle sensibilisiert. Dennoch auch an dieser Stelle der Rat:

- Wenn möglich meiden Sie Menschenansammlungen.
- Waschen Sie oft und gründlich Ihre Hände.

- Händeschütteln muss nicht sein.

7. Vergessen Sie das Tanken nicht

Gemeint ist nicht das Benzin für Ihren PKW sondern die Flüssigkeit, die Sie selbst aufnehmen sollten, ja müssen. Die Heizungsluft in den Innenräumen ist zwar meist angenehm. Doch dadurch steigt der Flüssigkeitsbedarf beim Menschen. 1,5 bis 2 Liter sollten es am Tag sein. Wenn Sie unsicher sind, welche Menge Ihrer Gesundheit zuträglich ist, holen Sie sich Rat bei Ihrem Arzt ein.

8. Auch Rollatoren benötigen Pflege

- Soll Ihnen Ihr Rollator auch im Winter ein sicherer Begleiter sein, ist es jetzt höchste Zeit, ihn vom Fachmann auf seine Sicherheit überprüfen zu lassen. Greifen die Bremsen gut?
- Reflektoren an Ihrem Gefährt helfen anderen Verkehrsteilnehmern, Sie besser zu sehen.

9. Apropos sehen

- Der Optiker freut sich auf Ihren Besuch. Er kann rasch feststellen, ob Sie noch den gleichen guten Durchblick haben wie im vergangenen Winter.
- Nützlich kann es auch sein, in der dunklen Jahreszeit eine Taschenlampe mit sich zu führen. Besonders auf schlecht beleuchteten Parkwegen hilft sie, sich sicher fortbewegen zu können.

10. Ein letzter Tipp

Melden Sie sich wenn möglich bei Verwandten, Nachbarn oder Freunden ab, wenn Sie eine längere Abwesenheit von daheim planen oder Ihr Ziel weit weg von Ihrer Wohnung liegt. Im Notfall hilft dies, Sie rascher zu finden und falls nötig medizinisch zu versorgen.

Jürgen Wilhelmi

(Quelle: Sicher und fit durch den Winter. Was Senioren beachten sollten.

www.provita-deutschland.de)

Foto: © Halfpoint – stock.adobe.com