

Seniorenbeauftragter des Landkreises Coburg, Dr. Wolfgang Hasselkus, informiert:



DIE NÄCHSTE HITZEWELLE KOMMT BESTIMMT

Wir wollen vorbereitet sein. Aber wie heiß wird es in Ihrer Wohnung und welcher Raum in Ihrer Wohnung ist der kühlfte Raum? Unsere Häuslichen Hilfen in Ihrer Kommune verfügen über ein Raumthermometer und helfen Ihnen. Verschatten Sie Ihre Fenster und verlegen Sie ihre Aktivitäten auf die Morgen- oder Abendstunden. Sollte der Blutdruck unter 110 sinken und Sie Blutdruckmedikamente nehmen, dann informieren Sie Ihren Hausarzt.

Trinken Sie in der heißen Zeit mindestens 1,8 ltr. pro Tag. Dazu passen gut wasserreiche Früchte. Sie haben dann zu wenig getrunken, wenn Ihnen schwindelig wird oder der Puls über 90 Schläge pro Minute ansteigt (normal 70-80).

Sie können sich durch kühlende Fußbäder erfrischen oder indem Sie feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken, Arme und Beine legen.

Es gibt jetzt im Handel kühlende Handtücher auf Mikrofaserbasis mit natürlichem Kühleffekt und völlig ohne Chemie! Die speziell gewobene Struktur der Kühltücher erzeugt eine starke kühlende Wirkung durch Verdunstungskälte. Das Kühltuch muss nur nass gemacht, ausgewrungen und 2-mal kräftig ausgeschüttelt werden, um den Kühleffekt zu aktivieren. Der Kühleffekt hält etwa 2 Stunden an und kann jederzeit durch Schütteln wiederholt werden. Mitgeliefert wird eine wasserdichte Tasche. Darin können Sie Ihr nasses Kühltuch überall hin mitnehmen und es ist sofort einsatzbereit. Das ist auch ein sinnvolles Geschenk.