

## **Hitze, eine unterschätzte Gefahr**

31.03.2025 14:28

### **Seniorenbeirat lädt zusammen mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein am 24. April zur kostenlosen Informationsveranstaltung ein**

Hitze kann für ältere Menschen besonders unangenehm und sogar gefährlich werden. Der Körper ist bei hohen Temperaturen herausgefordert und hat oft mit Schwindelgefühlen, Erschöpfung, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen zu kämpfen. Dass Hitze im Alter schwerer zu ertragen ist, liegt vor allem daran, dass ältere Menschen weniger Wasser im Organismus haben, dafür aber mehr Fett. Außerdem ist das Durstgefühl im Alter deutlich geringer. Viele Seniorinnen und Senioren müssen sich regelrecht zum Trinken zwingen. Wassertreibende Medikamente können den Effekt noch verstärken.

„Wer auf einige Dinge achtet, erträgt die Hitze besser und kann gesundheitliche Schäden vermeiden“,

weiß Seniorenbeirats-Vorsitzender Uwe Groth. In einer Informationsveranstaltung des Seniorenbeirats am Donnerstag, 24. April, um 15 Uhr in der Kulturkate, Beckersbergstraße 40, in Henstedt-Ulzburg können Interessierte darüber mehr erfahren.

„Wir konnten die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein für diesen Termin gewinnen. Beate Oedekoven wird auf dieses wichtige Thema eingehen. Außerdem wird sie Rede und Antwort stehen zu allen Fragen, die Ihnen in diesem Zusammenhang auf den Nägeln brennen,“

lädt Uwe Groth herzlich ein. Der Seniorenbeirat und die Verbraucherzentrale wollen Interessierten helfen, etwas Klarheit in das Ganze zu bringen.

Zu folgenden Fragen möchte der Seniorenbeirat mit Interessierten ins Gespräch kommen:

- Wie merke ich, dass die Hitze meine Gesundheit belastet?
- Wie machen es die Menschen in heißen Ländern?
- Wie kann ich in Haus und Garten für mehr Kühlung sorgen?
- Welche Maßnahmen habe ich selbst schon ergriffen und was hat gewirkt?

„Wir freuen uns, möglichst viele Seniorinnen und Senioren begrüßen zu können, da dieses Thema uns alle betrifft und uns hilft, problemlos damit umgehen zu können“,

betont das Organisationsteam um Uwe Groth. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.