

„Hitze, eine unterschätzte Gefahr“

30.04.2025 14:54

Seniorenbeirat lud zusammen mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein zur kostenlosen Informationsveranstaltung ein



Mit Hitze ist nicht zu spaßen – so lautete die Warnung von Beate Oedekoven von der Verbraucherzentrale in ihrem Vortrag. Auf Einladung des Seniorenbeirats kam sie in die Kulturkate, um über das Thema „Hitze, eine unterschätzte Gefahr“ zu informieren. Nach einer kurzen Vorstellung über sich und die diversen Sparten der Verbraucherzentrale kam Beate Oedekoven gleich zum Thema.

„Hitze betrifft alle Menschen, aber manche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet: Sie

können sich schlechter an Hitze anpassen oder schützen, oder sind jobbedingt der Hitze stärker ausgesetzt. Wir wollen uns auf ältere Menschen, Pflegebedürftige oder gar chronisch Kranke konzentrieren“,

führte die Expertin aus.

Anhand einer anschaulichen Lichtbild-Datei zeigte sie wichtige Punkte auf: Möglichst im Schatten bleiben, erst nach draußen gehen, wenn es kühler ist, körperlichen Anstrengungen reduzieren. Helle, leichte Kleidung tragen, kühl duschen, feuchte Tücher auf Nacken und Gelenke legen und regelmäßige Pausen einlegen, eincremen mit hohem Lichtschutzfaktor 30+, Hut oder Kappe tragen und die Sonnenbrille nicht vergessen – das waren weitere Tipps.

„Große Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern, deshalb mit Arzt oder Ärztin über eine eventuelle Anpassung sprechen und diese richtig aufbewahren“,

so Beate Oedekoven, die auch erklärte, wie die Hitze ausgesperrt werden kann: Morgens und abends mit Durchzug lüften, Fensterläden, Rollos, Markise oder Vorhänge schließen und in kühlen Räumen aufhalten.

„Backen und Bügeln ist logischerweise für kühle Tage“,

scherzte sie. Viel Trinken (Wasser, Tee – kein Kaffee oder Alkohol), frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse essen, kleine Portionen, dafür häufiger, lernten die Zuhörer:innen.

„Was sind die Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen? – Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Erbrechen, heiße Haut, eine hohe Körpertemperatur, Bewusstlosigkeit“,

führte Beate Oedekoven weiter aus.

Sie schloss ihren Vortrag mit der Aufforderung, sich um einander zu kümmern. Ältere, alleinstehende Nachbar:innen oder Bekannte seien besonders gefährdet. Man sollte nach ihnen sehen. Falls oben genannte Alarmzeichen auffallen, Wasser zum Trinken geben, an einen kühlen Ort bringen, den Körper mit feuchten Tüchern kühlen und bei Verdacht den Notruf 112 rufen. Damit verabschiedete sich Beate Oedekoven, nicht ohne vorher noch viele Fragen zu beantworten.

Das Organisationsteam des Seniorenbeirates bedauerte es etwas:

„Schade, dass zu dieser interessanten und wichtigen Veranstaltung nicht noch mehr Teilnehmer:innen den Weg in die Kulturkate gefunden haben. Es ist aber zu erwähnen, dass die Gäste aufmerksam dem Vortrag gefolgt sind und sich nicht gescheut haben Zwischenfragen zu stellen.“