

Medienmitteilung der Alterskommission vom 16. Juli 2024

Waschküchenwetter

Es ist nicht nur die Hitze, sondern ebenso die hohe Luftfeuchtigkeit, die älteren Menschen zu schaffen macht.

Mit Hitze wurden wir in diesem Sommer bisher nicht verwöhnt. Dafür mit grossen Regenmengen. Stabiles Hochdruckwetter für Westeuropa ist weiterhin nicht in Sicht. Dafür Gewitter- und Regenprognosen bei steigenden Temperaturen. Waschküchenwetter haben wir dem früher gesagt, als unsere Grossmütter und Mütter noch die monatliche Wäsche im «Wöschhuus» im dampfenden Kessel gewaschen haben.

Es ist nicht einfach, bei hohen Aussentemperaturen und gleichzeitig hoher Luftfeuchtigkeit ein behagliches Klima in den Wohnräumen zu schaffen. Die feuchte Luft sollte nicht in den Räumen stehen bleiben. Mehrmals am Tag Durchzug – nicht nur am frühen Morgen – kann helfen. Und natürlich die alten Rezepte: Rollläden und Storen auf der Sonnenseite runterlassen und dem Backofen und andern Wärmeproduzenten im Haushalt mal eine Woche Ferien gönnen.

Trinken, trinken, trinken – das ist eine der wichtigsten Regeln bei Hitze. Allerdings sollte es nicht nur «freies Wasser» sein, sondern gelegentlich auch ein Süppchen. Bei älteren Personen fehlt oft das nötige Durstgefühl, weswegen sie zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Eine pauschale Mengenangabe lässt sich nicht machen, denn die Trinkmenge ist abhängig von Begleiterkrankungen. Wassertreibende Medikamente verstärken den Flüssigkeitsverlust. Dann können Temperaturen von über 30 Grad gefährlich werden. [Quelle: www.felixplatter.ch/felixplatter/blog/so-verhalten-sie-sich-an-hitzetagen-richtig].

Zum Schluss eine Bitte der Alterskommission: Vergessen Sie auch in der Sommerpause die Nachbarschaftshilfe nicht! Kümmern Sie sich um Risikopersonen in Ihrer Nachbarschaft. Übernehmen Sie z.B. Einkäufe oder tragen Sie ein Sixpack Mineralwasser in die Wohnung der hochbetagten Nachbarin. Auch kleine Hilfen können grosse Wirkung zeigen.

Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63

Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01



Eine der wichtigsten Regeln bei Hitze: regelmässig trinken.

Foto: Adobe Stock