



Sommer 2026 – Für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres.

Wenn die Tage länger werden, die Sonne häufiger scheint und die Natur in voller Blüte steht, steigt oft auch die Lebensfreude. Gerade für Senioren bietet der Sommer zahlreiche Vorteile für Gesundheit, Wohlbefinden und soziale Kontakte.

Die warmen Temperaturen laden dazu ein, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Spaziergänge im Park, gemütliche Stunden auf dem Balkon oder im Garten fördern die Bewegung und stärken Kreislauf sowie Muskulatur. Gleichzeitig sorgt das Sonnenlicht dafür, dass der Körper Vitamin D bildet, wichtig für die Knochen und das Immunsystem.

Auch die Seele profitiert vom Sommer. Helles Tageslicht hebt häufig die Stimmung und kann helfen, sich aktiver und ausgeglichener zu fühlen.

Ein weiterer Vorteil ist die Vielfalt an frischem Obst und Gemüse. Erdbeeren, Kirschen, Tomaten oder Salate schmecken im Sommer besonders gut und liefern wichtige Vitamine. Eine leichte Ernährung fällt bei warmem Wetter oft leichter und unterstützt das Wohlbefinden.

Natürlich sollte man an heißen Tagen auch vorsichtig sein. Ausreichend trinken, leichte Kleidung tragen und die Mittagshitze meiden sind wichtige Regeln.

Ein kleines Sommergedicht

Sommerwind und Sonnenschein,
laden uns zum Träumen ein.
Blumen blühen bunt und sacht,
die Natur erwacht mit Macht.

Vögel singen froh ihr Lied,
während warm der Abend glüht.
Sommerzeit, so schön und mild,
macht das Herz ganz froh und still.

Die Sonne warm, die Blumen bunt.
Lachen klingt zur Sommerstund.
Vögel singen, die Lüfte wehn.
Schöne Tage sind zu sehn.

Worauf müssen Senioren im Sommer achten?:

Die Temperaturen steigen im Sommer.

Viele Menschen freuen sich über Sonnenschein und warme Tage. Doch gerade für Senioren kann große Hitze schnell zur Belastung werden. Mit einigen einfachen Vorsichtsmaßnahmen lässt sich der Sommer jedoch gesund und angenehm genießen.

Besonders wichtig ist ausreichendes Trinken.

Ältere Menschen verspüren oft weniger Durst als jüngere. Der Körper braucht aber gerade bei warmem Wetter genügend Flüssigkeit. Wasser, Saftschorlen oder ungesüßter Tee sind ideal. Ärzte empfehlen meist eineinhalb bis zwei Liter täglich.

Die Mittagssonne sollte vermieden werden.

Zwischen 11 und 16 Uhr sind die Temperaturen oft am höchsten. In dieser Zeit ist ein kühler Platz im Schatten oder in der Wohnung angenehmer und gesünder. Spaziergänge oder Einkäufe sollten besser in die Morgen- oder Abendstunden legen.

Die Kleidung den Temperaturen anpassen.

Leichte Kleidung aus Baumwolle oder Leinen hilft dem Körper, sich abzukühlen. Ein Sonnenhut oder eine helle Kopfbedeckung schützen zusätzlich vor starker Sonneneinstrahlung. Ebenso wichtig ist Sonnenschutz für die Haut, denn ältere Haut reagiert empfindlicher auf UV-Strahlen.

Bewegung ja – aber bitte in Maßen.

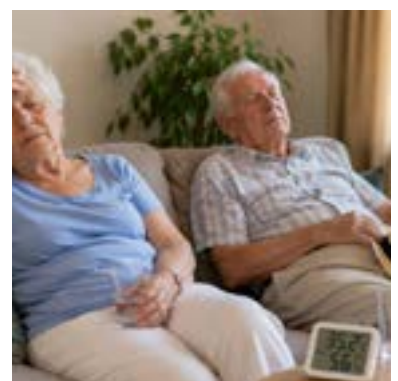
Leichte Bewegung bleibt auch im Sommer wichtig. Spaziergänge im Schatten und Gymnastik fördern die Gesundheit. An sehr heißen Tagen sollte man sich jedoch nicht überanstrengen.

Auf erste Warnzeichen achten.

Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Kreislaufprobleme können Anzeichen für zu große Hitze sein. In solchen Fällen sollte man sich sofort ausruhen, etwas trinken und möglichst einen kühlen Ort aufsuchen. Senioren, die Medikamente einnehmen, sollten außerdem beachten, dass manche Arzneimittel den Körper empfindlicher gegenüber Hitze machen können.

Der Sommer bietet viele schöne Seiten.

Frische Luft, Sonne und gemeinsame Stunden mit Familie oder Freunden tun Körper und Seele gut. Wer gut auf sich achtet, kann die warme Jahreszeit entspannt und gesund genießen.





Rätselseite



Was gehört nicht dazu?



Antwort: Das Bier ist das einzige alkoholische Getränk.

Kennen Sie die Namen dieser wilden Tiere ?



■ _ _ _ _ _



_ _ _ ■ _ _



■ _ _ _ ■



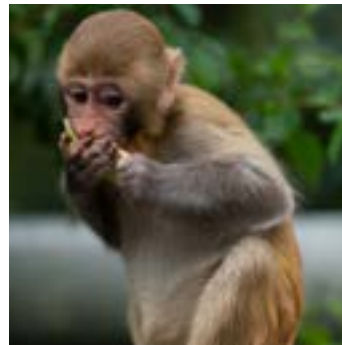
_ _ _ ■



_ _ _ ■ _ _



_ _ _ _ _ ■



■ _ _ _



■ _ _ _ _ _

Die Buchstaben in den farbigen Kästchen ergeben das Lösungswort: _ _ _ _ _

Im Verwaltungsbüro erhalten Sie für das Erraten des Lösungswortes ein kleines Geschenk!

Ein kleiner Witz

Zwei Senioren sitzen auf der Parkbank. Sagt der eine:

„Ich habe jetzt ein Gedächtnis wie ein Sieb.“

Fragt der andere: „Seit wann?“

Der erste: „Seit wann was?“

Ein kleines Rätsel

Ich habe Städte, aber keine Häuser.

Ich habe Wälder, aber keine Bäume.

Ich habe Flüsse, aber kein Wasser.

Was bin ich?

Eine Landkarte

Interessantes aus LIPPSTADT

Drei Häuser – ein starkes Klinikum!

Das Dreifaltigkeits-Hospital (DFH), das Evangelische Krankenhaus (EVK) Lippstadt und das Marien-Hospital in Erwitte haben sich zum Klinikum Lippstadt – Christliches Krankenhaus zusammengeschlossen. Mit rund 700 Betten, 2.500 engagierten Mitarbeitenden, einem breit gefächerten medizinischen Angebot und gebündelter Kompetenz ist das Klinikum der zentrale Gesundheitsversorger für Lippstadt und die gesamte Region.



„Die Klinik für Kardiologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin am Klinikum Lippstadt wurde von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie erneut als Vorhofflimmerzentrum zertifiziert. Damit bestätigt die Fachgesellschaft die hohe Behandlungsqualität, die besondere Expertise des ärztlichen Teams sowie die moderne technische Ausstattung der Klinik unter der Leitung der Chefärzte Dr. Elmar Offers und Dr. Marc Schlößer.

Mit der Einführung der sogenannten Cholangioskopie, einer hochmodernen Technik zur Untersuchung der Gallen- und Bauchspeicheldrüsengänge, war die Lippstädter Klinik bereits 2023 Vorreiter für den gesamten Kreis Soest. Durch die Anschaffung eines neuen flexiblen Mini-Endoskops mit hochauflösender Kamera wird die Untersuchung im Klinikum Lippstadt nun weiter verbessert: Die Darstellung der sensiblen Organe erfolgt mit bisher unerreichter Präzision. Die Patienten profitieren von einer besonders schonenden Untersuchung und kürzeren Untersuchungszeiten.



Historischer Stadtkern, romantische Gassen, grüne Oasen, gemütliche Cafés und endlose Radwege - so präsentiert sich das über 835 Jahre alte Lippstadt. Von einer erfolgreichen Hansestadt hat sich Lippstadt inzwischen zu einem lebendigen Technologie-, Wirtschafts- und Hochschulstandort entwickelt.

Der Lippe verdankt die Stadt nicht nur ihren Namen, sondern auch den Wasserreichtum im Zentrum. Besonders in Szene gesetzt werden Lippstadts Wasserwege im Dunkeln durch die Lichtkunstobjekte entlang der Lichtpromenade Lippstadt. Das Foto zeigt das historische Rathaus im Herzen der Stadt.