



Öcher Frönnde

Newsletter

August 2026

Aachener Nachbarschaftsring e. V.
An der Schanz 1 – Welthaus-
52064 Aachen
Tel. 0241/88914-29

**Hier findet Ihr aktuelle Neuigkeiten
zwischen unseren Depeschen ...**

Inhalt:

Kochen und Genießen – neues Datum 1
Hitzeschutz für Senioren 2
Vorankündigung: Weltkindertag 4



Kochen und Genießen – neues Datum

Das ursprünglich am 23. August geplante Treffen wird verschoben auf

Sonntag 30. August, 10:30 Uhr

Wir kochen genießen zusammen im Gemeinschaftsraum / auf der Dachterrasse in der LebensWeGe Mataréstr. 14 (Kosten 3-Gang Menü 8€, inkl. Getränke).

Anmeldung bis Montag davor (24. 08.) bis 11.00 Uhr im Büro per Mail oder auf Anrufbeantworter.

Von Frönn zu Frönn



Newsletter

August 2026

Hitzeschutz für Senioren

Aus gegebenem Anlass kommen hier ein paar Tipps des deutschen Seniorenportals zum Thema Hitze. Wer es genauer nachlesen möchte, findet es hier:

<https://www.seniorenportal.de/ratgeber/gesundheit-pflege/praevention-vitalitaet/hitzeschutz-fuer-senioren>

Hitzeschutz-Tipp	Was Sie konkret tun können	Warum das wichtig ist
Hitzewarnungen prüfen	Informieren Sie sich morgens über eine Hitzewarnung beim Deutschen Wetterdienst und kontrollieren Sie die Temperatur in Ihrer Wohnung.	Nicht nur die gemessene Außentemperatur, sondern auch Schwüle, warme Nächte und die individuelle Gesundheit bestimmen die Belastung.
Aktivitäten verlegen	Spaziergänge, Einkäufe, Arzttermine und Hausarbeit möglichst morgens oder abends erledigen.	Das entlastet Herz und Kreislauf und senkt das Risiko für Überhitzung.
Wohnung kühl halten	Tagsüber Fenster schließen und abdunkeln, nur früh morgens oder spät abends lüften.	Eine kühle Wohnung schützt vor dauerhafter Hitzebelastung.
Körper regelmäßig kühlen	Lauwarm duschen, feuchte Tücher nutzen oder Arme und Füße in lauwarmem Wasser kühlen.	Sanfte Kühlung hilft dem Körper, die Temperatur besser zu regulieren.
Ausreichend trinken	Regelmäßig Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte	Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach. Flüssigkeitsmangel kann



Newsletter

August 2026

Hitzeschutz-Tipp	Was Sie konkret tun können	Warum das wichtig ist
	trinken – nicht erst bei Durst.	Kreislauf, Konzentration und Nieren belasten.
Direkte Sonne meiden	Zwischen 11 und 17 Uhr möglichst im Schatten oder in kühlen Innenräumen bleiben.	Direkte Sonne erhöht das Risiko für Sonnenbrand, Kreislaufprobleme und Überhitzung.
Medikamente prüfen	Mit Hausarzt oder Apotheke klären, ob Medikamente bei Hitze besondere Vorsicht erfordern.	Manche Arzneimittel beeinflussen Flüssigkeitshaushalt, Blutdruck oder wirken bei Hitze anders.
Unterstützung einplanen	Angehörige, Nachbarn oder Pflegedienst einbeziehen und regelmäßige kurze Kontakte vereinbaren.	Gerade alleinlebende Senioren brauchen an heißen Tagen jemanden, der nachfragt und im Notfall hilft.

Warum belastet Hitze ältere Menschen besonders?

Mit dem Alter verändert sich der Körper auf eine Weise, die ihn anfälliger für hohe Temperaturen macht. Viele dieser Veränderungen verlaufen unbemerkt bis es kritisch wird. Deshalb ist es entscheidend, Hitze ernst zu nehmen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Weniger Durst – mehr Risiko

Ältere Menschen verspüren oft weniger Durst, obwohl ihr Körper Flüssigkeit dringend benötigt. Das kann zu unbemerktem Flüssigkeitsmangel führen – mit Folgen für Kreislauf, Konzentration und Nierenfunktion.



Newsletter

August 2026

Gestörte Temperaturregulierung

Der Körper reguliert Wärme vor allem über Schwitzen. Im Alter funktioniert dieses System oft langsamer oder weniger effektiv. Die Folge: Der Körper überhitzt leichter – auch, wenn man sich selbst gar nicht besonders warm fühlt.

Kreislaufprobleme und Stürze

Hohe Temperaturen können den Blutdruck absenken. Das führt zu Schwindel, Unsicherheit beim Gehen oder sogar Ohnmacht. Besonders gefährlich ist das für Menschen mit Vorerkrankungen oder eingeschränkter Mobilität – ein Sturz kann schwerwiegende Folgen haben.

Hitze wird unterschätzt

Viele ältere Menschen empfinden Hitze nicht als Belastung. Das macht sie besonders gefährlich. Symptome wie Schwäche, Kopfschmerzen oder Übelkeit werden häufig anderen Ursachen zugeschrieben oder ignoriert. Der Körper gerät in einen Zustand, aus dem er sich allein nicht mehr erholt.



Vorankündigung: Weltkindertag

Der Weltkindertag im Aachener Westpark findet in diesem Jahr am Sonntag, dem 20. September 2026, ab 12:00 Uhr bis in den Abend statt.

Es wird ein großes Fest für alle Generationen veranstaltet. Die Öcher Frönnde verteilen in der Mittagszeit an die Kinder kostenlos heiße Würstchen.

Genauere Informationen zum Programm folgen in der nächsten Depesche, die Mitte September erscheint.