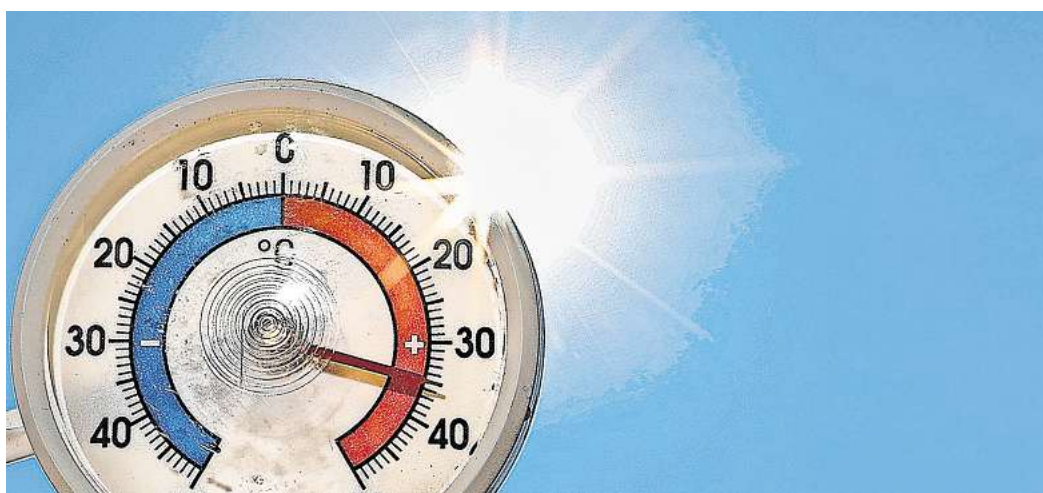


# Gifhorner Hitzetelefon für Senioren startet am 1. Juni

Landkreis Gifhorn setzt auf **Hitzetelefon** am Seniorenstützpunkt zur Unterstützung älterer Bürger

**Landkreis Gifhorn.** Der Landkreis Gifhorn geht neue Wege, um die Sicherheit und Gesundheit seiner älteren Bürger während heißer Sommermonate zu gewährleisten. Künftig wird am Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises vom 1. Juni bis 31. August eines Jahres ein Hitzetelefon eingerichtet, das registrierte, ältere Menschen ab dem 65. Lebensjahr bei Hitzewarnungen kontaktieren und mit nützlichen Informationen im Falle einer Hitzewarnung des Deutschen Wetterdienstes (DWD) unterstützen wird. Dieser Service ist kostenlos.

Mit dem Hitzetelefon am Seniorenstützpunkt schafft der Landkreis Gifhorn einen persönlichen Kontakt für Seniorinnen und Senioren, um sie während der Hitzewellen über präventive Maßnahmen zu informieren. Im Falle einer Hitzewarnung werden die registrierten



Hitzetelefon: Wenn es richtig heiß wird, ruft der Landkreis Gifhorn registrierte Senioren und Seniorinnen an, um Tipps für richtiges Verhalten zu geben. Am 1. Juni startet das kostenlose Serviceangebot.

FOTO: RAINER DROESE

Senioren und Seniorinnen anrufen. Falls sie beim ersten Anruf nicht erreicht werden, gibt es einen zweiten Anrufversuch an diesem Tag.

Der Deutsche Wetterdienst unterscheidet zwischen zwei Warnstufen. Das Hitzetelefon wird ab Warnstufe eins aktiv. Diese tritt ein, wenn die gefühlte

Temperatur am frühen Nachmittag bei etwa 32 Grad Celsius oder darüber liegt und dieser Wert voraussichtlich an mindestens zwei aufeinanderfolgenden

Tagen überschritten wird. Bei Erreichen einer gefühlten Temperatur von 38 Grad Celsius am frühen Nachmittag wird die Warnstufe zwei ausgelöst und von einer extremen Wärmebelastung gesprochen.

Das Hitzetelefon wird von geschultem Personal betreut, das auf spezifische Verhaltenstipps in Bezug auf Hitze und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken sensibilisiert ist. Ältere Menschen können so auf eine zuverlässige und kompetente Beratung zählen, um sich bestmöglich vor den Auswirkungen extremer Temperaturen zu schützen.

Eine Registrierung ist ab sofort per E-Mail an [Hitzetelefon@gifhorn.de](mailto:Hitzetelefon@gifhorn.de), unter Tel. (0 53 71) 82 88 40 montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr oder über das Bürgerserviceportal des Landkreises unter [www.openrat-haus.gifhorn.de/](http://www.openrat-haus.gifhorn.de/) möglich.

ANZEIGE

## Dünnes Haar: Das Problem an der Wurzel packen!

Wenn teure Pflegeprodukte versagen, findet sich die Ursache für dünnes Haar oft im Nährstoff-Haushalt.

Bis zu 100 Haare verlieren wir pro Tag. Das ist normal und gehört zum natürlichen Erneuerungsprozess der Haare. Problematisch wird es allerdings dann, wenn anschließend weniger oder dünnere Haare nachwachsen.

### Die Wurzel des Übels

Wie kräftig und voll sich die Haare entwickeln, hängt in der Regel vom Organismus unter der Kopfhaut ab – vor allem von den Haarwurzeln. Diese bilden die Grundlage für gesundes Haarwachstum. Dies erklärt auch, warum viele Anwender mit rein äußerlichen Pflegeprodukten beim Versuch scheitern, volleres Haar zu bekommen. Die Haarwurzel selbst kann

man sich wie eine Fabrik vorstellen, die laufend neue Haare produziert. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit guten Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus. Deshalb ist es wichtig, die Haarwurzel mit den bestmöglichen Nährstoffen zu versorgen.

### Durch Studien bestätigt

Allen voran ist hier der Nährstoff Silizium zu nennen. Dieser ist in hoher Konzentration vor allem in der heimischen Goldhirse sowie in Kieselerde zu finden. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Reißfestigkeit der Haare deutlich.<sup>1</sup> Warum das so ist? Silizium

arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher, wodurch es zu mehr Elastizität und Spannkraft beiträgt – so auch bei den Haaren. Dadurch werden diese weniger schnell brüchig und gehen nicht so leicht aus. Das wiederum wirkt sich positiv auf das Haarvolumen aus. Besonders hilfreich ist Silizium für Frauen während oder nach den Wechseljahren. Denn durch den sinkenden Östrogenspiegel wird die Feuchtigkeitsversorgung der Haarwurzeln ohnehin bereits reduziert. Ebenfalls wichtig ist MSM (organischer Schwefel) als Strukturbestandteil von Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus

denen in der „Haarfabrik“ die neuen Haare produziert werden. Ein weiterer Pluspunkt: Auch die Nägel profitieren davon.

Andererseits unterstützende Nährstoffe sind etwa Biotin oder Selen, dessen Mangel zu Haarausfall führen kann.

### Was Apotheker empfehlen

In dieser Kombination vereint finden sich diese Inhaltsstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten in der Apotheke. Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel sicher gerne für Sie.

<sup>1</sup>Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

### TIPP DER WOCHE



Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt im **Vorteils-Set** mit einer Tube Lasepton® Fußcreme in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke und nur solange der Vorrat reicht.

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set inklusive Gratis-Fußcreme  
**PZN: 19236426**