

Ready4Heat - Schutz der Bürger*innen vor Hitze

Gesundheitstipps für heiße Tage

Mit folgenden allgemeinen Tipps und einfachen Verhaltenshinweisen können Sie die heißen Tage gut überstehen:

Ausreichend trinken: Der menschliche Körper versucht, seine Körpertemperatur immer konstant zu halten, unabhängig von der jeweiligen Umgebungstemperatur. An heißen Tagen hält er sie durch Schwitzen aufrecht, sodass bis zu zwei Liter Flüssigkeit verdunstet werden können. Schwitzen ist eine natürliche Reaktion des Körpers, mit dem er sich vor Überhitzung schützt.

- Trinken Sie bei hohen Außentemperaturen mehr und regelmäßiger. Warten Sie nicht, bis Sie durstig sind!
- Empfohlen sind 2 bis 3 Liter am Tag, also stündlich circa ein Glas.
- Ideal für den Körper sind Mineral- und Leitungswasser, Fruchtsaftschorlen und gekühlte Tees. Zu warm oder eiskalt sollten die Getränke nicht sein, da der Körper lauwarmer oder leicht gekühlte Getränke besser verträgt und schneller aufnehmen kann.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker, da diese dem Körper Feuchtigkeit entziehen.
- Nehmen Sie ausreichend Getränke für unterwegs mit.
- Bei Hitze sind besonders ältere, kranke oder pflegebedürftige Personen sowie Kinder gefährdet, da diese oft ein vermindertes Durstgefühl haben. Erinnern Sie diese und andere Personen an regelmäßiges Trinken und bieten Sie immer mal wieder Getränke an. Trinkpläne oder Trink-Apps können hier unterstützend wirken.

Leicht essen:

- Nehmen Sie während heißer Wetterphasen leichte, gut verdauliche Nahrung wie Salate, Obst und Gemüse zu sich. Bevorzugen Sie wasserreiches Obst und Gemüse wie Melone, Gurke und Tomate.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich, um dem Körper Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen.
- Meiden Sie fettreiche und schwerverdauliche Speisen.



Nur mit Sonnenschutz und geeigneter Kleidung ins Freie gehen:

- Achten Sie auf den UV-Index, der den Spitzenwert der erwarteten sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung eines Tages angibt: Ein UV-Index von 1 oder 2 gilt als unbedenklich, ab 3 bzw. 4 ist ein Sonnenschutz erforderlich. Auch wenn Sie sich „nur“ in den Schatten setzen wollen - benutzen Sie eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher.
- Für das Wohlbefinden und für die Belüftung der Haut eignet sich besonders helle und weite Kleidung aus Naturtextilien wie Baumwolle, Leinen oder Naturseide. So kann der Körper besser Wärme abgeben.
- Vermeiden Sie künstliche Stoffe und enge Kleidung wegen Wärmestau.
- Tragen Sie Kopfbedeckungen (Sonnenhut, Mütze), um Ihr Gesicht zu verschatten.
- Meiden Sie die Mittagssonne und halten Sie sich wenn möglich im Schatten auf.

Den Körper möglichst kühl halten:

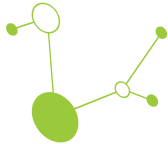
- Wasser aus Sprühflasche.
- Feuchte Tücher auf Arme, Beine, Nacken oder Gesicht.
- Kühle Fußbäder.
- Kneippen.
- Lauwarm duschen; Kälte kann den Kreislauf zusätzlich belasten.
- Kühlende Wadenwickel.

Wohnung und Innenräumen kühlen:

- Lüften Sie in den frühen Morgenstunden oder nachts Ihre Wohnung, wenn die Außentemperaturen niedriger sind als die Ihrer Wohnung.
- Verschatten Sie Ihre Wohnung mit Jalousien und Vorhängen.
- Verlegen Sie, wenn möglich, Ihre Schlaf- und Aufenthaltsbereiche in kühlere Zimmer der Wohnung.
- Schalten Sie wärmegebende Geräte (Fernseher, Kaffeemaschinen, Computer etc.) ab.
- Behalten Sie die Zimmertemperatur und relative Luftfeuchtigkeit im Blick (tagsüber max. 24 - 26 °C und 40 - 60% relative Luftfeuchtigkeit; nachts unter 24 °C).
- Nutzen Sie zur Verbesserung des Luftzugs einen Ventilator; empfohlen bis 35 °C.

Medikamente auf Hitzeverträglichkeit prüfen:

- Lassen Sie Ihre Arzneimittel auf Hitzeverträglichkeit prüfen. Die Anwendung von bestimmten Arzneimitteln kann sich negativ auf die Hitzeverträglichkeit eines Menschen auswirken. Suchen Sie vor der nächsten Hitzeperiode Ihre Ärztin, Ihren Arzt, eine Apothekerin oder einen Apotheker auf und lassen Sie sich beraten.



Sportliche Aktivitäten anpassen:

- Körperliche Betätigungen wie einkaufen, spazieren gehen und Sport möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen, um die heißen Mittagsstunden zwischen 11-15 Uhr zu meiden.
- Vor Sonne schützende Kleidung sowie Sonnenhut und -brille tragen und schattige Orte bevorzugen.
- In direktem Sonnenlicht ist es wichtig, Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor zu verwenden, um Sonnenbrände zu vermeiden.
- Körperliche Belastungen über mehrere Tage langsam steigern, da der Körper mehr Zeit zur Akklimatisierung benötigt.
- Intensives Ausdauertraining bei Temperaturen über 30 °C vermeiden.
- Nach sportlicher Belastung an einem kühlen Ort „abschwitzen“.
- Bei und vor allem nach sportlichen Betätigungen (abhängig von Dauer, Intensität und Sportart) viel trinken, das heißt deutlich mehr als gewohnt.
- Auf den eigenen Körper hören, ist die beste Art, sich zu schützen, vor allem bei körperlichen Belastungen. Übermäßige Anstrengung sollte bei Hitze grundsätzlich vermieden werden, weil das Herzkreislauf-System stark beeinträchtigt werden kann. Trotzdem ist Bewegung auch im Sommer wichtig und notwendig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Informieren und sensibilisieren:

- Hitze thematisieren: am Arbeitsplatz, in Schulen, Kitas, Vereinen, ...
- Sensibilisieren Sie ihr Umfeld - informieren Sie über Gefahren und Schutzmaßnahmen.
- Etablieren Sie Maßnahmen zum Hitzeschutz.
- Nach Möglichkeit, berücksichtigen Sie das Thema Hitze bei der Gestaltung von Gebäuden z.B. bei baulichen Maßnahmen: Dämmung, Klimatisierung / Etablierung von Wasserspendern.
- Gestaltung Sie die Außenbereiche mit schattigen Plätzen, Bäumen, Grün, Wasserspielen.
- Informieren Sie sich über kommende Hitzewellen z.B. bei [GeoSphere Austria](https://www.geosphere.at/).

Wollen Sie mehr erfahren? Kontaktieren Sie uns unter umwelt@weiz.at

<https://www.interreg-central.eu/projects/ready4heat/>

<https://www.weiz.at/Gemeinde/Projekte/Ready4Heat>