

Tipps für den kühlen Sommer.

Dein HITZE-BUDDY in NÖ ist für dich da.

Steigende Temperaturen und häufiger auftretende Hitzetage belasten die Gesundheit zunehmend – dieser Folder bietet hilfreiche Tipps für den Umgang mit extremer Hitze.



**WIR
SIND
DA.**

Aus Liebe zum Menschen.



Vorbereitet auf die Klimakrise
Wagram

1 GESUNDER WASSERHAUSHALT

Achte auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr und vermeide Alkohol und Koffein. Ziel sind mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen.



2 LEICHTER SOMMER-SPEISEPLAN

Greife auf leichte Kost wie Salate, gedünstetes Gemüse, Suppe oder wasserreiches Obst zurück. Vermeide schwere und fettige Speisen, die den Körper zusätzlich belasten können.



3 KURZFRISTIGE KÜHLUNG

Kühle und erfrische deinen Körper mit feuchten Umschlägen, lauwarmen Duschen oder Bädern. Vermeide eiskaltes Wasser, da dies den Körper dazu bringt, sich wieder aufzuwärmen.



4 KÜHLE HÄUSLICHE UMGEBUNG

Lüfte deine Wohnräume in den frischen Morgenstunden und halte dich in den kühlen Zimmern auf. Vermeide die heiße Mittagssonne und suche Schatten oder klimatisierte Räume auf.



5 AUF WARNZEICHEN ACHTEN

Achte auf Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe, die Anzeichen für einen Hitzeschlag oder Sonnenstich sein können. Suche bei Bedarf sofort medizinische Hilfe.



6 LEICHTE KLEIDUNG TRAGEN

Wähle leichte, helle und lockere Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen, um die Wärme besser zu regulieren.



7

SONNENSCHUTZ

Schütze dich vor der direkten Sonne mit einem Hut, einer Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).



8

TEMPERATUREN IM AUTO

Die Temperatur im Auto steigt rasch über 50° an und es kann zu einer lebensgefährlichen Situation kommen. Lasse niemals Kinder oder Tiere in einem abgestellten Auto zurück!



9

ANSTRENGUNG VERMEIDEN

Reduziere körperliche Aktivitäten während der heißesten Tageszeiten. Verschiebe Sport und schwere Arbeiten auf die kühleren Stunden des Tages.



MEDIKAMENTE UND HITZE

10

Hitze beeinflusst Medikamente!
Lagerung beachten und bei Fragen
Arzt/Ärztin kontaktieren.



AUF WETTERBERICHT ACHTEN

11

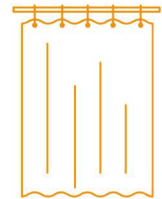
Achte auf den Wetterbericht und
Vorhersagen, dann weißt du wie lange
es heiß bleibt.



WOHNRÄUME KÜHL HALTEN

12

Halte Fenster, Jalousien und Vorhänge
tagsüber geschlossen, um die Hitze
draußen zu halten.



KLAR! – Das Förderprogramm unterstützt Gemeinden und Regionen bei der Anpassung an bereits eingetretene Klimaveränderungen. Das Ziel: negative Folgen minimieren, Chancen nutzen. ☎ klar-anpassungsregionen.at



KLAR! Wagram

✉ Verein Tourismus & Regionalentwicklung Region Wagram

Marktplatz 44, 3470 Kirchberg am Wagram

☎ klar.regionwagram.at



NÄHERE INFOS FINDEST DU HIER:



☎ www.rotekreuz.at/noe/hitze-buddy

Impressum: Herausgeber: Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband Niederösterreich | 1 Ausgabe 2025 | Infografiken: thenounproject.com, Bild: canva | Layout: I. Raslagg | Produktion: Druckerei Janetschek GmbH, Brunfeldstraße 2, 3860 Heidenreichstein



produziert gemäß Richtlinie Uz24 des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Janetschek GmbH, UW-Nr. 637