
10 COOLE HITZETIPPS



HITZETIPP 1:

☀️ Alle sollen sich vor der Sonne schützen, besonders vulnerable Gruppen. Kleinkinder bitte zwischen 11.00 und 15.00 Uhr der Sonnenstrahlung nicht aussetzen und mind. 20 Min. vor dem Aufenthalt im Freien wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. 30) auftragen. Wusstet ihr, dass es Badekleidung mit UV-Schutz gibt? Viel Spaß allen Wasserratten! 🏊‍♂️



HITZETIPP 2:

An heißen Tagen ☀️🕶️ richtig viel Trinken!!! Als Faustregel gilt: stündlich ein kleines Glas Wasser 🍷 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Am besten du machst dir mit einem Krug die Trinkmenge sichtbar. Gleiche den Salzverlust durchs Schwitzen mit natriumreichem Mineralwasser 🍷 aus! Daneben sind kalte Tees und verdünnte Frucht- 🍊🍋🍓 und Gemüsesäfte 🥕🍅🥒 ideal. Für manche gar nicht einfach: Kaffee, schwarzen und grünen Tee meiden!



HITZETIPP 3:

Leichte Kost essen! 🍷 Viel Gemüse 🍅🍅, Salate 🥒🥒, wasserreiches Obst 🍌🍋🍓 statt schwerverdaulichem Essen wie Fleischgerichten! Mehrere kleine Mahlzeiten. Und nicht zu kalt essen, da es den Organismus zusätzlich belastet, die Speisen auf Körpertemperatur zu erwärmen. Wusstest du, dass es auch schon österreichische Wassermelonen gibt! 🍉😊?



HITZETIPP 4:

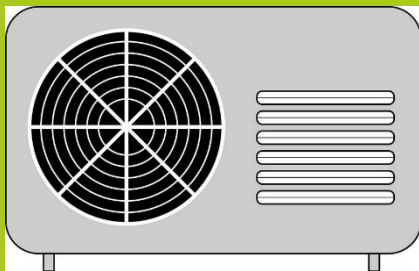
Hitzewellen 🌞 werden verschärft durch fehlende nächtliche Abkühlung. Bei diesen heißen Tagen achte bitte auf Symptome, die auf eine Überhitzung des Körpers hinweisen wie Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen 🤢. Auch trockene, kühle Haut, bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzeschlag sein. 🤒 In diesem Fall sollte ein Arzt 👨🏻‍⚕️ 👩🏻‍⚕️ verständigt werden.

Expertentipps gibt es aktuell unter dem Hitzetelefon 0800 880 800
<https://www.gesundheit.gv.at/.../aktuel.../hitzetelefon.html>



HITZETIPP 5:

Halte die Kühle der Nächte in den Räumen! Lüfte nur nachts und morgens. 🌙 Dunkle die Räume tagsüber ab. UND wenn du einen kühlen Vorraum hast, dann nutze die Kühle durch Öffnen der Türen! 👍



HITZETIPP 6:

🌞 Wenn du nicht auf eine Klimaanlage verzichten kannst 🤖, dann bitte nicht zu kühl einstellen. Wie bei jedem elektrischen Gerät muss man die Handhabung beachten, um nicht einen zu hohen Stromverbrauch zu erzeugen. Außerdem spielen die Energieeffizienzklasse und die elektrische Leistung eine große Rolle. 👍 Die Raumtemperatur soll 26°C nicht übersteigen. Am besten du reduzierst auch künstliche Beleuchtung und Elektrogeräte als Wärmequelle! 😊 Das spart auch Energie und Kosten!



HITZETIPP 7:

Viel Grün kühlt! 🌿 Pflanzen, besonders große Laubbäume 🌳 kühlen ihre Umgebung merklich durch Verdunstung und spenden Schatten. Ein Laubbaum vor der Haustüre wirkt wie eine natürliche Klimaanlage. 😊

Das Begrünen der Hauswände oder Dächer bringt ebenso Abkühlung. Für die Auswahl der Kletterpflanze ist eine Fachberatung ratsam. 😊



HITZETIPP 8:

Trage leichte, weite und atmungsaktive Kleidung! Am besten eignen sich Baumwolle und Leinen für heiße Tage - helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. 😊

Den Kopf solltest du vor direkter Sonneneinstrahlung schützen 🧢. Vermeide auch Hitzestau bei der Bettwäsche und verwende nur Leintücher zum Zudecken. Duschen 🚿 solltest du am besten lauwarm!



HITZETIPP 9:

Für alle Gärtnerinnen und Gärtner 🌱: Bei Hitze und starker Sonneinstrahlung selten gießen, dafür kräftig und gezielt! ☀️ In der Früh gießen - am besten mit gesammeltem Regenwasser 🌧️. Den Boden solltest du mulchen, damit er nicht so stark austrocknet. Und vorbeugend gleich Pflanzen setzen, die wenig Wasser brauchen! Bäume gehören in jeden Garten! Unter einem Baum 🌳 findest du die angenehmste Kühle aufgrund seiner Verdunstungstätigkeit und natürlichen Schatten.



HITZETIPP 10

Öfter das Auto stehen lassen und aufs Rad 🚲, Öffis 🚊 und E-Mobilität umsteigen! Verbrennungsmotoren 🚗 heizen dem Klima zusätzlich ein 🌡️ und führen zu klimaschädlichen Kohlenstoffdioxid-Emissionen. In Großstädten gibt es dann Ozon-Warnungen 🚫.

Wenn du unterwegs bist: Lasse niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Menschen aber auch Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück – auch nicht für sehr kurze Zeit! 😊😊