

## Cooler Tipps für mehr Wohlbefinden

Wenn es sehr heiß ist und es auch in der Nacht kaum abkühlt, ist das enorm belastend für unseren Körper. Aktivitäten im Freien, körperliche Arbeit oder Sport erhöhen die Gefährdung durch Hitze zusätzlich. Mit ein paar relativ einfachen Maßnahmen lässt sich die Hitze aber besser ertragen – das sorgt für mehr Wohlbefinden und bessere Gesundheit!

### **Trinken Sie viel, auch wenn Sie noch nicht durstig sind!**

- Wenn Sie Durst bekommen, hat Ihr Körper bereits viel Wasser verloren! Trinken Sie bei Hitze daher öfter und mehr als sonst! Greifen Sie neben Wasser auch zu ungesüßtem Tee und verdünnten Fruchtsäften. Koffein-haltige oder alkoholische Getränke sollten Sie eher vermeiden.

### **Vermeiden Sie Aufenthalte im Freien!**

- Vor allem zur heißesten Zeit des Tages sollten Sie sich nicht im Freien aufhalten.
- Nutzen Sie die kühleren Morgen- oder Abendstunden für Einkauf oder Sport. Machen Sie genügend Pausen!
- Bleiben Sie nach Möglichkeit im Schatten und benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Luftige Kleidung, eine leichte Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille schützen Sie zusätzlich.



**Im Zweifel die Rettung verständigen (144)!**

### **Erfrischen Sie den Körper!**

- Ältere Menschen schwitzen weniger als Kinder und jüngere Erwachsene, weshalb die natürliche Regulierung der Körpertemperatur oft nicht ausreicht.
- Duschen Sie daher kühl, aber nicht „kalt“! Auch ein Bad oder kalte Umschläge, kühle Unterarm- und Fußbäder wirken erfrischend. Am besten mehrmals täglich.
- Besprühen Sie Ihre Haut mit Wasser aus einem Pumpzerstäuber – das verdunstende Wasser kühlt den Körper!

### **Halten Sie die eigenen vier Wände kühl!**

- Am frühen Morgen oder späten Abend die Wohnung gut durchlüften, Fenster nach Möglichkeit nachts offenhalten! Tagsüber die Fenster geschlossen halten!
- Schließen Sie Fensterläden, Jalousien oder Vorhänge, um ein Aufheizen der Räume zu vermeiden.
- Und wenn es zu Hause besonders heiß ist, suchen Sie gekühlte Orte auf wie schattige Parks, Einkaufszentren, Kinos oder Lokale mit Klimaanlage. Schon wenige Stunden pro Tag in einem gekühlten Umfeld helfen dem Körper bei der Regeneration!

### **Bitten Sie um Hilfe und schauen Sie auf andere!**

- Achten Sie auf Ihre Nachbarn, Freunde und Familienangehörigen, besonders wenn sie zu einer der Risikogruppen zählen. Rufen Sie sie an und fragen Sie, wie es ihnen geht.
- Vielleicht können andere Menschen an heißen Tagen für Sie einkaufen? Zögern Sie nicht, Hilfsangebote von Freunden, Familienmitgliedern oder Nachbarn anzunehmen!

## **So helfen Sie im Notfall!**



- Zeichen von Hitzschlag, „Sonnenstich“, Hitzeerschöpfung oder Hitzekollaps können sein:
  - Kopfschmerzen
  - Übelkeit/Erbrechen
  - Fieber
  - Schwindel
  - Schüttelfrost und
  - großer Durst oder ein hochroter Kopf.
- Person in den Schatten bringen.
- Beengende Kleidung öffnen und möglichst frische Luft zuführen.
- Kalte Umschläge auf die Stirn legen.
- Nach Möglichkeit Wasser zu trinken geben und den Oberkörper erhöht lagern.
- Notruf [144] absetzen, wenn sich der Zustand des Patienten bzw. der Patientin nicht bessert.





## Bleiben wir in Kontakt:

- Bestellen Sie den **ÖSB-Newsletter** unter: [newsletter@seniorenbund.at](mailto:newsletter@seniorenbund.at)
- Treffen wir uns auf Facebook: [www.facebook.com/ingrid.korosec/](http://www.facebook.com/ingrid.korosec/)
- Besuchen Sie auch: [www.seniorenbund.at](http://www.seniorenbund.at)
- Und Ihren Landes-Seniorenbund finden Sie unter: [www.seniorenbund-ktn.at](http://www.seniorenbund-ktn.at)

## Tipps & Tricks für mehr Wohlbefinden bei Hitze!

Der Klimawandel bringt es mit sich, dass wir uns an längere Perioden mit großer Hitze gewöhnen müssen. Das trifft besonders die ältere Generation hart. 1,6 Millionen Seniorinnen und Senioren gelten als stark durch Hitze gefährdet, dazu kommt die Belastung durch Ozon und Feinstaub. Alarmierend: Der Großteil der jährlichen Hitzetoten ist über 50 Jahre alt.

Uns im Seniorenbund ist es ein großes Anliegen, dass alle Seniorinnen und Senioren gut und gesund durch die Hitze-Periode kommen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen schaffen wir das! Die wichtigsten Tipps und Tricks haben wir für Sie in diesem Folder zusammengefasst – weitere Exemplare für Ihre Freunde und Bekannten können Sie über Ihre Landesorganisation oder bei uns gerne anfordern.

In diesem Sinne: Bleiben Sie cool!

  
**Abg. z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler**  
Landesobfrau

  
**Ingrid Korosec**  
Präsidentin  
Österreichischer Seniorenbund



## Wichtige Telefonnummern

Feuerwehr:	122
Polizei:	133
Rettung:	144
Ärztenotdienst:	141
Euro-Notruf:	112
Gas-Notruf:	128
Gesundheitsberatung:	1450
Apothekennotruf:	1455
Seniorenbund Bund:	01/40 126-431
Seniorenbund Kärnten:	0463/58 62-420

## Mit freundlicher Unterstützung von:



Laden Sie sich die „Team Österreich App“ auf Ihr Smartphone. Dort finden Sie weitere Tipps und werden auch vor Hitzewellen gewarnt.

Impressum: Österreichischer Seniorenbund, Lichtenfelsgasse 7, 1010 Wien,  
Tel.: 01/40 126-431, [bundesorg@seniorenbund.at](mailto:bundesorg@seniorenbund.at)  
Fotos: istock/Wavebreakmedia, Xurzon, studiohorst



## Bleiben Sie cool!

Tipps & Tricks für heiße Tage –  
so überstehen Sie die Hitze.

