



COOL BLEIBEN

*Wie Sie auch in heißen Zeiten
das Leben genießen und gesund bleiben!*

AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS AUF DIE GESUNDHEIT

KLAR! Klimawandel und Gesundheit

Der Klimawandel ist auch im Burgenland angekommen. Immer mehr Hitzetage setzen uns zu und können zu einem Risiko für unsere Gesundheit werden. Bei Temperaturen über 30 Grad benötigen Senior:innen, Kleinkinder oder chronisch Kranke besonderen Schutz. Expert:innen plädieren daher für eine Anpassung unseres Lebensrhythmus an die veränderten Klimabedingungen.

Es ist nicht leicht, liebgewonnene Gewohnheiten zu ändern, aber unser Herz-Kreislauf-System dankt es uns. Bereits einfache Maßnahmen und Änderungen sind wirkungsvoll. Hier können wir viel von den südlichen Ländern lernen: zu Mittag ruhen, sich mit dem Sonnenhut schützen, ausreichend trinken und den Aufenthalt an schattigen Plätzen suchen. Und erst nach der Siesta folgt die Fiesta – das gesellige Leben – am Abend oder bei kühleren Temperaturen. In der größten Hitze werden anstrengende körperliche Aktivitäten, aber auch nachmittägliche Radtouren und Spaziergänge selbstverständlich vermieden.

Die Klimawandel-Anpassungsmodellregion - KLAR! Rosalia-Kogelberg - stellt sich ebenfalls auf geänderte Klimabedingungen ein. In unserem Informationsfolder finden Sie deshalb hilfreiche Tipps für Hitzetage und coole Plätze in der Region!



AUCH IN HEISSEN ZEITEN DAS LEBEN GENIESSEN UND GESUND BLEIBEN!

Hitze - Wasser - UV-Strahlung

HITZE

Hitzetage stellen eine besondere Belastung für den menschlichen Organismus und für das Herz-Kreislauf-System dar. Konzentrationsschwierigkeiten und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zu Sonnenstich, Hitzschlag oder Kreislaufkollaps können die Folge sein. Besonders betroffen sind davon Kinder und ältere Menschen.



Tipps:

- Täglich mindestens 2 bis 3 Liter trinken
- Alkohol-, Zucker und koffeinhaltige Getränke vermeiden, leichte Kost zu sich nehmen
- Mittagshitze und körperliche Anstrengung meiden
- Kopfbedeckung und luftige, helle Kleidung tragen
- nachts und früh morgens lüften



WASSER

Der Körper benötigt für seine Funktionen ausreichend Trinkwasser. Neben der Menge (2-3 Liter pro Tag) ist auch die Qualität von entscheidender Bedeutung. Mit Keimen – wie Pseudomonaden oder Colibakterien – belastetes Wasser kann Magen-Darm-Erkrankungen und andere Infektionen auslösen.



Tipps:

- Wasser bewusst und sparsam nutzen
- Temperatur des Kaltwassers unter 25°C halten
- auf regelmäßige Bewegung des Wassers in den Rohren achten. Steht Wasser längere Zeit in den Rohren, bilden sich Ablagerungen in denen Bakterien (Keime) einen Nährboden finden
- Regenwasserspeicher wie z.B. Zisternen anlegen



UV-STRAHLUNG

Akute Folgen von übermäßiger UV-Strahlung sind Sonnenallergie, Sonnenbrand oder Binde- und Hornhautentzündungen. Langfristig können chronische Schäden wie vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs und Grauer Star entstehen. Kinder müssen besonders geschützt werden, denn sie reagieren sehr empfindlich auf UV-Strahlung.



Tipps:

- Haut langsam an Sonne gewöhnen
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- Sonnenschutz regelmäßig erneuern
- Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen
- Sonnige Tage im Schatten verbringen



AUCH IN HEISSEN ZEITEN DAS LEBEN GENIESSEN UND GESUND BLEIBEN

Allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze

VORMITTAG



EMPFOHLENE TÄTIGKEITEN

Einkäufe - Erledigungen - Bank - Post -
Spaziergänge - Radeln - Gartenarbeit - Hausarbeit

TIPPS

- Nachts oder frühmorgens gründlich Durchlüften
- Abdunkeln und Fenster schließen
- Luftige, helle Kleidung anziehen

Moderate Bewegung hält den Kreislauf in Schwung!
Körperliche Aktivitäten sollten vormittags bei noch niedrigen Temperaturen durchgeführt werden.

MITTAG



EMPFOHLENE TÄTIGKEITEN

Essen und Trinken

TIPPS

- Leichte Kost bevorzugen
- Auf ausreichende Trinkmenge achten

Leichter essen, leichter leben!
Durch Schwitzen gehen Flüssigkeit, Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Eine höhere Flüssigkeitszufuhr (2-3 Liter pro Tag) ist daher empfehlenswert.

AUCH IN HEISSEN ZEITEN DAS LEBEN GENIESSEN UND GESUND BLEIBEN

Allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze

NACHMITTAG



EMPFOHLENE TÄTIGKEITEN

Siesta - Pause machen!
Direkte Sonne meiden!

TIPPS

- Nach den Vormittagsaktivitäten ruhen
- Schattenplätze suchen
- Sonnenhut und -brille sowie Fächer verwenden
- Sonnencreme nicht vergessen!

Sonnenhut tut allen gut!

Sich vor Hitze und Strahlung schützen - dazu zählen Sonnenbrille, -hut, -creme, ein leichtes Tuch etc.

ABEND



EMPFOHLENE TÄTIGKEITEN

Gesellschaftliche Anlässe - Kommunikation

TIPPS

- Spiele-/Grillabend mit Familie und Freunden
- Abendspaziergang/-wanderung

Genießen und entspannen!

Südländer:innen machen es uns vor: am kühlen Abend wird geschwätzt, gegessen und genossen.

WO SIE IN KLAR! ROSALIA-KOGELBERG COOL BLEIBEN!

Kühle Plätze in der Region

FORCHTENSTEIN

Badestausee: Der Stausee bietet eine ausgezeichnete Wasserqualität, viele schattige Plätze und lädt zum Genießen der Natur ein.

Burg Forchtenstein: Mit einer Innentemperatur von 20 Grad zählt die Burg Forchtenstein zu den „coolsten“ Destinationen im Sommer.

Rosalienkapelle: Umgeben von schattenspendenden Bäumen findet man an heißen Tagen in der Kapelle einen angenehmen Platz zum Verweilen.

MATTERSBURG

Bewegungspark: Im Bewegungspark kann man Körper und Geist eine kleine Hitzeauszeit gönnen.

Schwimmbad Mattersburg: Ein Sprung ins kühle Nass ist immer eine gute Idee!

ROHRBACH BEI MATTERSBURG

Badeteich: Das Naturschwimmbad wird von dichten Sträuchern und hohen Bäumen umgeben und bietet eine herrliche Abkühlung für Groß und Klein.

DRASSBURG

Schwarzes Kreuz/Aussichtsturm: Ein empfehlenswertes, schattiges Plätzchen mit toller Aussicht.

Bahnbegleitweg: Ein schöner Spazierweg für die ganze Familie führt entlang der Bahntrasse vorbei am Schlossgarten und an Streuobstwiesen.

SIGLESS

Siebenweidenkreis: Ruhe genießen und Kraft tanken auf schattigen Sitzgelegenheiten bei einem unberührten Biotop.

Schwimmbad: Eine hervorragende Abkühlung an heißen Tagen.

PÖTTELSDORF

Spielplatz: Auf dem Spielplatz im Schatten lässt es sich auch in den Sommermonaten gut aushalten und bringt Spaß für Jung und Alt.

IM FALLE EINES FALLES

Wenn Hilfe gebraucht wird

Auch an sehr heißen Sommertagen lässt sich das Leben genießen. Das Wetter können wir nicht ändern, aber unseren Tagesablauf können wir anpassen und für mehr Wohlbefinden sorgen.

Sollten verschiedene ungünstige Faktoren zusammentreffen, ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und Hilfe anzufordern.

Wer Symptome einer Überhitzung wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, etc. verspürt sollte sofort Kühlung erhalten und die **Gesundheitshotline 1450** für weitere Hilfe kontaktieren. Bei Hitzschlaggefahr (Fieber, Erbrechen, Atemnot) umgehend den **Notruf 144** wählen.



Gesundheitshotline: 1450
Rettung: 144



KLAR!
Rosalia-Kogelberg



powered by **klima+
energie
fonds**



FORSCHUNG 
Burgenland
RESEARCH & INNOVATION



Verantwortlich für den Inhalt: Klar! Rosalia – Kogelberg, Hauptstraße 54, A-7212 Forchtenstein

Telefon: +43 664 845 3932, E-Mail: office@klar-rosalia-kogelberg.at

Konzept und Inhalt: Markus Puschenreiter, Inge Strodl, Monika Millendorfer, Marion Rabelhofer (KLAR! Rosalia-Kogelberg), Marina Fischer u.a. (KLAR im Walgau); KLAR! Rosental; KLAR! Klimaparadieslavantal; Fotos + Elemente: Canva.com

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klimawandelanpassung“ durchgeführt.