

KLAR!
Rosalia - Kogelberg



COOL BLEIBEN

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

AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS AUF DIE GESUNDHEIT

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 °C benötigen Senior:innen, Kleinkinder oder chronisch Kranke besonderen Schutz. Expert:innen plädieren daher für eine An-passung 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 dieser Informations-broschüre 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 und 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 morgens oder 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!

Die Menschen im Süden machen es uns vor: am kühlen Abend wird geschwätzt, gegessen und genossen.

COOLE PLÄTZE IN DER KLAR! ROSALIA-KOGELBERG

Kühle Plätze in der Region

BAD SAUERBRUNN

Kurpark: Flanieren, verweilen oder Kultur genießen.

Erlebnispfad "naturVisionen": Geschicklichkeitsspiele und Seele baumeln lassen im Wald.

DRASSBURG

Schwarzes Kreuz: Ruhiges Plätzchen mit toller Aussicht.

Hauptplatz: Grüne Oasen mitten im Ortszentrum.

FORCHTENSTEIN

Badestausee: Ausgezeichnete Wasserqualität und grüne Wiesen im Schatten des umliegenden Waldes.

Burg Forchtenstein: Cooler Ort mit Geschichte und angenehmer Innentemperatur.

MATTERSBURG

Bewegungspark (Wienerstraße): Auszeit für Körper und Geist bei Bewegung im kühlen Baumschatten.

Wulka-Rad-/Gehweg (Wedekindgasse bis Walbersdorfer Brücke): Spazieren oder radeln entlang der Wulka untermalt mit Wasserplätschern.

NEUDÖRFL

Kirchenpark: Innehalten im Schatten großer Baumkronen.

Zilingdorfer Wald (zwischen Neudörfel und Bad Sauerbrunn): Loslassen und durchatmen beim Wandern am Weg zum Waldcafé.

PÖTTELSDORF

Spielplatz (Pielgasse): Spiel und Spaß im Schutz der Bäume für Jung und Alt.

Sportplatz/Skatepark: Erholung nach dem Sport unter der mächtigen Platane.

ROHRBACH BEI MATTERSBURO

Badeteich: Natur pur und herrliche Abkühlung im Naturschwimmbad.

Generationenpark (zwischen Gemeindeamt und Meierhofstadt/Fürstenstadt): Rasten und spielen im Grünen.

SIGLESS

Siebenweidenkreis: Natur erleben und Kraft tanken bei einem unberührten Biotop.

Sebastian Marterl (Sauerbrunnerstraße, gegenüber ehem. Gasthaus Riegler): Gemütlicher Nachmittags- oder Abendplausch am Bankerl.

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 und unsere Gewohnheiten können wir anpassen und so 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**



 **hochschule
burgenland**
Forschung

PUSCHENREITER
NATUR
UMWELT
NACHHALTIGKEIT

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: KLAR! Rosalia-Kogelberg, 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.