

## **Rotes Kreuz: Hitze-Tipps für einen kühlen Kopf an heißen Tagen**

Wien (OTS) - Manche mögen's heiß, der Großteil stöhnt jedoch unter der aktuellen Hitzewelle. Folgende Tipps helfen, cool zu bleiben.

### Flüssig bleiben

Der Mensch besteht zu rund 60% aus Wasser. Das Durstgefühl setzt erst dann ein, wenn unser Körper bereits viel Flüssigkeit verloren hat. „Trinken Sie an heißen Tagen zwei bis drei Liter über den Tag verteilt. Ideal sind kühles Wasser, ungesüßte Tees, verdünnte Fruchtsäfte oder auch kalte Suppen. Das hilft den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust durch das Schwitzen auszugleichen“, sagt Rotkreuz-Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber. Finger weg von Alkohol und Koffein – sie belasten den Kreislauf zusätzlich.

### Gute Nachricht für Warmduscher

„Duschen Sie nicht kalt, sondern mit lauwarmem Wasser, um sich zu erfrischen. Das öffnet die Poren und der Körper gibt die Wärme besser ab“, sagt Dr. Schreiber.

### Wasser marsch

Verdunstendes Wasser kühlt. Besprühen Sie Gesicht, Arme, Unterschenkel und Füße mit einer Sprühflasche. „Vor allem ältere Menschen brauchen Abkühlung. Sie schwitzen weniger als Jüngere. Dadurch wird ihre Körpertemperatur nicht ausreichend reguliert“, sagt Dr. Schreiber. Erfrischung bringen auch kalte Umschläge und Fußbäder.

### Tipps für ein cooles Zuhause

Damit die Hitze draußen bleibt, schließen Sie untermittags Vorhänge, Jalousien und Fensterläden. Lüften Sie morgens und abends gut durch und lassen Sie idealerweise die Fenster nachts offen. „Wenn das nichts nützt, ab ins Kino, Einkaufszentrum, in die Bücherei oder in ein Cooling Center des Roten Kreuzes. Schon wenige Stunden im Kühlen entlasten den Körper erheblich“, sagt Dr. Schreiber.

### Morgenstund hat Gold im Mund

„Vermeiden Sie körperliche Anstrengung in der Hitze“, sagt Dr. Schreiber. Nutzen Sie die kühlen Morgen- und Abendstunden, um Sport zu treiben oder Einkäufe zu erledigen.

### Todesfalle Auto

Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere alleine im Auto zurück. Wenn die Sonne auf das geparkte Fahrzeug knallt, können die Temperaturen innerhalb weniger Minuten auf gefährliche 70 Grad steigen.

Auf gute Nachbarschaft

„Kümmern Sie sich um Ihre Mitmenschen“, appelliert Schreiber.  
„Fragen Sie Ihre Nachbarn – besonders dann, wenn es sich um ältere Menschen handelt, wie sie mit der Hitze zurechtkommen und ob sie Unterstützung benötigen.“

Bleiben Sie cool und schönen Sommer wünscht das Rote Kreuz.

Fotos: [Hier Klicken]

(<http://images.rotekreuz.at/?c=7472&k=0951b972c4>)

~

Rückfragehinweis:

Vera Mair, M.A.I.S.

Österreichisches Rotes Kreuz

Presse- und Medienservice

Tel.: +43/1/589 00-153

Mobil: +43/664 544 46 19

mailto: vera.mair@rotekreuz.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/163/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0020 2020-07-31/09:13

310913 Jul 20

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20200731\\_OTS0020](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200731_OTS0020)