Wenn Hitze zur Belastung wird

Hitze kann den Kreislauf stark belasten und gesundheitlich gefährlich werden – gerade im Frühsommer, wenn sich der Körper noch nicht angepasst hat. Kinder, ältere Menschen, Schwangere sowie Personen mit Vorerkrankungen oder Pflegebedarf sind besonders gefährdet. Achten Sie daher an heißen Tagen bewusst auf sich, Ihre Familie und Ihr Umfeld. Und vergessen Sie Ihre Haustiere nicht.

Beachten Sie!

Medikamente können bei Hitze anders wirken oder stärkere Nebenwirkungen zeigen. Holen Sie sich dazu individuelle Empfehlungen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein.

Bei Hitze und Symptomen wie Bewusstseinseintrübung, Bewusstlosigkeit, wiederholtem Erbrechen oder einer Körpertemperatur über 39 °C wählen Sie den **Notruf 112**

112

Teilen Sie Hitzetipps mit anderen

Der Flyer ist auch in weiteren Sprachen verfügbar. Noch mehr Infos zum Verhalten bei Hitze finden Sie auf unserer Website

Richtig verhalten bei Hitze:
provinz.bz.it/hitze

Frühzeitig informiert, um angemessene Selbstschutzmaßnahmen vorzubereiten.

INFORMIERT & VORBEREITET
warnungen.provinz.bz.it

PROTEZIONE CIVILE · BEVÖLKERUNGSSCHUTZ · PROTECCIÓN CIVILA

Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provinzia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

Herausgeber: Autonome Provinz Bozen - Südtirol / Agentur für Bevölkerungsschutz
Konzept, Text & Design: Mugele's Brand Identity
Stand 06/2026

BEI HITZE: *Gut vorbereitet*

BEI HITZE:
Dem Körper Gutes tun!

An besonders heißen Tagen verliert der Körper viel Flüssigkeit – das kann die Gesundheit ernsthaft belasten. Achten Sie deshalb darauf, ausreichend zu trinken und Ihren Körper gut zu versorgen.

Trinkwasser-punkte in Südtirol **refill.bz.it**

Viel trinken

Trinken Sie möglichst 2–3 Liter über den Tag verteilt, am besten nicht zu kalt. Bevorzugen Sie Mineralwasser, Früchtetees ohne Zucker oder stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.

Leichte Kost

Kleine Portionen Obst, Gemüse und Milchprodukte sind bekömmlicher – auf heiße und fettige Speisen sollten Sie besser verzichten.

Alkohol meiden

Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Getränke mit Alkohol entziehen dem Körper Wasser.

BEI HITZE:
Draußen kühl unterwegs!

Draußen ist es brütend heiß, und jeder Aufenthalt im Freien wird schnell zur Herausforderung. Mit ein paar einfachen Maßnahmen bleiben Sie auch unterwegs gut geschützt.

Schatten suchen

Suchen Sie kühle Orte zum Ausruhen auf und planen Sie Ihre Wege möglichst im Schatten. Nehmen Sie immer ausreichend zu trinken mit.

Körper schützen

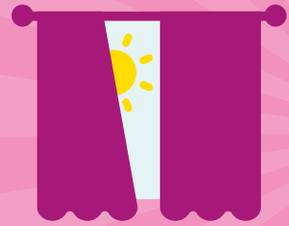
Tragen Sie helle, leichte Kleidung und eine Kopfbedeckung. Verwenden Sie Sonnencreme und Sonnenbrille mit UV-Schutz.

Mittagshitze meiden

Gehen Sie möglichst morgens oder abends nach draußen. Wenn es nicht anders geht: Pausen im Schatten einlegen und immer ausreichend trinken.

BEI HITZE:
Frische reinlassen!

Auch bei Hitze lässt sich zuhause ein Wohlfühlklima schaffen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen fühlen Sie sich auch an heißen Tagen in den eigenen vier Wänden wohl.

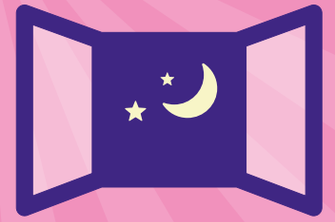


Fenster abdunkeln

Schließen Sie Rollläden oder Vorhänge und schalten Sie wärmeabgebende Geräte aus. Stellen Sie die Klimaanlage max. 5 °C unter die Außentemperatur ein.

Durchatmen

Lüften Sie nur nachts und morgens bei kühleren Temperaturen. Gegenüberliegende Fenster sorgen für Durchzug, ein Ventilator sorgt für Abkühlung.



Erfrischen

Duschen Sie lauwarm, nicht kalt, das schont den Kreislauf. Außerdem helfen kalte Wickel auf Armen, Beinen, Stirn oder Nacken.