Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Sommer, Sonne, Hitze

Gesunde Tipps für die heiße Jahreszeit

Was tun bei großer Hitze?

- Keinen Sport betreiben, nicht körperlich anstrengen
- Räume ganz früh und in der Nacht lüften, tagsüber abdunkeln
- Einen kühlen oder schattigen Platz aufsuchen – vor allem zur Mittagszeit!
- Leichte, luftdurchlässige, den Körper bedeckende Kleidung tragen

Essen bei großer Hitze

- Keine großen Portionen
- Öfters kleine Portionen essen
- Wenig fette Speisen und wenig Fleisch
- Viel Früchte und Gemüse, Suppen und Salate

Trinken bei großer Hitze

- Am besten viel Wasser trinken: Leitungswasser oder Mineralwasser (min. 1,5 bis 3 Liter täglich)
- Auch geeignet sind Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.
- Schon vor dem Durst trinken!
- Besonders Babys und Kleinkinder zum Trinken animieren
- Ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren

Alkoholische Getränke und süße Getränke sind keine Durstlöscher! Zu kalte Getränke oder zu schnelles Trinken können zu Magenkrämpfen führen.

Was tun bei Hitzestau?

- Sofort Mineralwasser trinken oder ein mineralhältiges Sportgetränk
- Raus aus der Sonne!
- Kühl duschen oder den Körper mit feuchten Tüchern abkühlen
- Wenn es nicht besser wird, Rettung rufen!

Was ist ein Hitzestau?

Ein Hitzestau kann bei großer Hitze im Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung oder dem Tragen von zu enger und zu warmer Kleidung auftreten. Davon ausgelöstes starkes Schwitzen führt zu Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust.

Anzeichen:

- Erhöhte Körpertemperatur (bis zu 41 °C)
- Kreislaufstörungen
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Schwäche, Müdigkeit
- Benommenheit, Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Was tun bei Hitzschlag?

- Betroffene sofort in einen kühlen Raum oder in den Schatten bringen
- Kalte, feuchte Tücher auf Kopf und Körper legen
- Bei Bewusstlosigkeit Person in stabile Seitenlage bringen
- **Rettung rufen! Notruf 144**

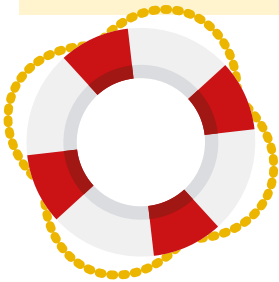
Was ist ein Hitzschlag?

Der Hitzschlag folgt auf den Hitzestau.

Anzeichen:

- Kreislaufkollaps
- Verwirrtheit
- Bewusstseinstrübung
- Teilnahmslosigkeit, Bewusstlosigkeit

Ein Hitzschlag ist eine sehr bedrohliche Situation, die vor allem bei älteren und geschwächten Personen zum Tod führen kann!



Die Sonne genießen –

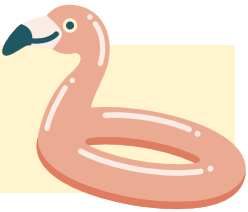
mit dem richtigen Schutz!

Die Wahl des Sonnenschutzmittels richtet sich nach dem jeweiligen Hauttyp und nach der Stärke der Sonneneinstrahlung. Je heller der Hauttyp und je intensiver die Sonneneinstrahlung, desto höher muss der Lichtschutzfaktor sein. Kinderhaut ist besonderes empfindlich. Bedenken Sie, dass häufiger Sonnenbrand zu Hautkrebs führen kann.

Tipps fürs Sonnenbad

- Besser einen hohen Lichtschutzfaktor wählen
- Sonnenschutzmittel vor dem Sonnenbaden auftragen
- Sonnenschutzmittel großzügig auftragen
- Wer sich viel im Wasser aufhält oder Wassersport betreibt, sollte unbedingt ein wasserfestes Sonnenschutzmittel auftragen.
- Im Schatten ist die UV-Strahlung nur halb so stark und die gewonnene Bräune hält länger.
- Kinder mit speziellem Sonnenschutzmittel für Kinder schützen
- Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne aussetzen!
- Kopf schützen mit Kopfbedeckung
- Augen schützen mit Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz

Wasser reflektiert und verstärkt die Sonne um 85 Prozent!



Impressum
Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK)
Stubenring 1, 1010 Wien
Fotonachweis: © istockphoto.com/winyuu
Gestaltung: BMASGPK
Druck: BMASGPK
Wien, 2025

sozialministerium.gv.at