

Wo Sie in der KLAR! Leithaland cool bleiben





- Hornstein** Viel Platz zum Relaxen bietet die grüne Oase im Bürgergarten
Unter den Linden beim Spielplatz halten sich einige beschattete Bänke versteckt
Bei der beschatteten Bank vor der Pfarrkirche zur heiligen Anna eine Auszeit genießen
- Neufeld** Eine Abkühlung am Neufelder See ist immer ein erfrischendes Erlebnis
Schattige Plätze in der Natur genießen und Beeren naschen im Feldgarten
Ruhe und Natur im Augarten laden zum Entspannen ein
- Steinbrunn** Bei sommerlichen Temperaturen bietet der Steinbrunner See die nötige Abkühlung
Der Generationenpark und die Spielplätze laden ein sich in der freien Natur zu bewegen
Die schattigen Bänke bei der Pfarrkirche und dem Dorfbrunnen laden zum Verweilen ein
- Wimpassing** Mit Kajak und Kanu die Leitha entlang paddeln
Beim Spielplatz ein kleines Päuschen unter den Bäumen einlegen
Im Generationenpark die Natur und Ruhe genießen
- Zillingtal** Bei der alten Lindenallee im Baumschatten spazieren
In Ruhe eine Pause beim Gassner Kreuz am Mariazellerweg einlegen
Beim Obstbaumlehrpfad die Schönheit der Natur kennen lernen

Auch in heißen Zeiten das Leben genießen und gesund bleiben

Immer mehr Hitzetage setzen uns zu und können zu einem Risiko für unsere Gesundheit werden. Bei Temperaturen über 30 Grad benötigen SeniorInnen, Kleinkinder oder chronisch Kranke besonderen Schutz. Experten 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: Mittags 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 KLAR! Leithaland setzt auf präventive Maßnahmen zur Anpassung an die sich ändernden klimatischen Bedingungen, um auch in Zukunft das Leben gesund und sicher genießen zu können.

  Ein herzliches Dankeschön an Sicheres Vorarlberg und die KLAR! im Walgau für die Zurverfügungstellung des Konzeptes dieser Broschüre.



Im Falle eines Falles

Auch an sehr heißen Sommertagen lässt sich das Leben genießen. Da wir das Wetter nicht ändern können, können wir mit einem angepassten Tagesablauf für Wohlbefinden sorgen. Sollten verschiedene ungünstige Faktoren zusammentreffen, ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und Hilfe einzufordern.

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

 **1450**  **144**

Impressum

Herausgeber: KLAR! Leithaland, Hauptstraße 89-91/1/1, 2491 Neufeld an der Leitha | Konzept und Inhalt: Mario Amann, Marina Fischer, Andrea Fritz-Pinggera, Dorothee Glöckle, Sandra König, Dr. Klaus Zitt | Gestaltung: Tobias Rümmele - Grafikdesign und Kommunikation | Bildnachweis: New Africa/ Shutterstock.com

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



Cool bleiben!

Wie Sie auch in heißen Zeiten das Leben in der KLAR! Leithaland genießen und gesund bleiben.



VORMITTAG

Moderate Bewegung hält in Schwung!
Körperliche Aktivitäten sollten am Vormittag bei noch niedrigen Temperaturen durchgeführt werden.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none"> ✔ Einkäufe, Erledigungen, Bank, Post, etc. ✔ Spaziergänge, Radeln ✔ Gartenarbeit ✔ Hausarbeit 	😊 Nachts oder frühmorgens gründlich Durchlüften	Körperliche Tätigkeiten in angepasstem Tempo erledigen. Kneippen/Wassertreten oder kalte Fuß- und Armbäder regen Durchblutung, Stoffwechsel und Kreislauf an.
	😊 Abdunkeln und Fenster schließen	Wer zeitig die Hitze mit Vorhängen, Rollläden und Jalousien „aussperrt“, kann den Wohnraum kühler halten.
	😊 Luftige, helle Kleidung anziehen	Wohlfühlen in Baumwolle und Leinen: In heller, lockerer Kleidung zirkuliert Luft leichter.

MITTAG

Leichter essen, leichter leben!
Durch Schwitzen gehen Flüssigkeit, Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Eine höhere Flüssigkeitszufuhr ist empfehlenswert.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
✔ Essen	😊 Leichte Kost bevorzugen	Klare Suppen versorgen den Körper mit Flüssigkeit und gleichen den Mineralstoffverlust durchs Schwitzen aus. Früchte, Gemüse, Salat, Fisch und Nüsse sind schwer verdaulicher, gebackener oder gebratener Kost vorzuziehen.
✔ Trinken	😊 Auf eine ausreichende Trinkmenge achten	Regelmäßig und über den Tag verteilt sollten ein bis eineinhalb Liter getrunken werden. Bevorzugt Mineralwasser, Wasser, Kräutertee; ungesüßter Eistee, stark gespritzte Obstsaft. Alkohol meiden.

NACHMITTAG

Sonnenhut tut allen gut!
Sich vor Hitze und Strahlung schützen – dazu zählen Sonnenbrille, -hut, -creme, ein leichtes Tuch, etc.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
✔ Siesta – Pause machen	😊 Nach den Vormittagsaktivitäten ruhen	Mittagsschläfchen machen und Energie tanken.
✔ Direkte Sonne meiden	😊 Schattenplätze suchen 😊 Sonnenhut und Fächer verwenden	Schattenplätze im Freien (unter Bäumen, Parkbank an Bächen, Flüssen und Teichen, etc.) bevorzugen. Dort herrscht angenehmer Luftaustausch.
	😊 Sonnenbrille und Sonnencreme verwenden	Auch im Schatten kann UV-Strahlung ankommen, daher eincremen nicht vergessen.

ABEND

Genießen und entspannen!
SüdländerInnen machen es uns vor: am kühleren Abend wird geschwatzt, gegessen und genossen.



Empfohlene Tätigkeiten	Tipps	Beschreibung
✔ Gesellschaftliche Anlässe	😊 Jolly und andere Kartenspiele	Angenehme oder gesellige Aktivitäten wie Spiele, Hobbies, etc. veranstalten.
✔ Kommunikation	😊 Plaudern mit den Liebsten	Der Austausch mit Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn fördert die Lebensqualität.