

# So schützen wir uns gegen die Hitze!

Die erste Hitzewelle dieses Jahres kam bereits im Juni. Mit Höchstwerten von 36,2 Grad haben wir einen der heißesten und trockensten Juni-Monaten der vergangenen 257 Jahre erlebt. Noch dazu war es im Durchschnitt 3 Grad wärmer als noch Ende der Achtzigerjahre. Daran werden wir uns gewöhnen müssen, denn die Sommer werden aufgrund des Klimawandels immer heißer.

Das bedeutet auch, dass vor allem Seniorinnen und Senioren aktiv gegen die Hitze vorsorgen müssen, da sie stark gefährdet sind. Wir werden lernen müssen, Jahr um Jahr mit der Hitze zu leben, können Gesundheitsrisiken aber selbst senken. Die wichtigsten Tipps sind:

- O) Viel trinken**, auch wenn sie noch keinen Durst haben!
- O) Direkte Sonne meiden!**
- O) Luftige Kleidung tragen**, Sonnenhüte und Sonnencreme verwenden!
- O) Morgens und abends lüften!**
- O) Aufeinander schauen** und **Soforthilfe** bei drohendem Kreislaufkollaps leisten!  
Das bedeutet: Personen in den Schatten bringen, beengende Kleidung öffnen, kühle Luft zufächern, Wasser zu trinken geben, Rettung rufen!

Diese und weitere Hitzetipps haben wir in einem [kurzweiligen Erklärvideo](#) sowie in unserem Seniorenbund-Hitzefolder zusammengefasst. [Jetzt gleich reinschauen, ausdrucken und am Wichtigsten: Weitersagen!](#)

Sie können den Hitzefolder bei Ihrer Landesorganisation anfordern oder einfach **telefonisch unter 01/ 40 126 431 sowie per Email an [bundesorg@seniorenbund.at](mailto:bundesorg@seniorenbund.at)** bestellen!

## **Auch mittel- und langfristige Maßnahmen setzen!**

Neben einfachen Sofortmaßnahmen müssen wir aber auch mittel- und langfristig umdenken und vorsorgen. Dabei sind Aufmerksamkeit und Hausverstand gefragt. Das bedeutet: Breite Informationskampagnen über die Gefahren der hohen Temperaturen und den richtigen Schutz sind das Um und Auf. Das **Hitzetelefon des Sozialministeriums**, das den Menschen beratend gegen die hohen Temperaturen zur Seite steht und aus Österreich **kostenlos unter 0800 880 800 erreichbar** ist, stellt dabei einen wichtigen Schritt dar.

Mehr Trinkwasserspender, klimatisierte, öffentlich zugängliche Räume, Schattenoasen und Ruheplätze machen den öffentlichen Raum nicht nur für ältere Menschen hitzefit. Außerdem setze ich mich für eigene Hitzefallpläne für Seniorinnen und Senioren ein.

Langfristig müssen wir die Raumplanung neu denken und klimafreundlicher machen. Das beinhaltet unter anderem mehr Grünflächen, offenere Strukturen, die bessere thermische Sanierung von Wohnungen und den weiteren Ausbau des öffentlichen Verkehrs. Auch ein weiterentwickelter Katastrophenschutz stellt den richtigen Weg für effektiven Hitzeschutz dar. So kommen wir nicht nur gut durch diesen, sondern auch durch die folgenden Sommer!