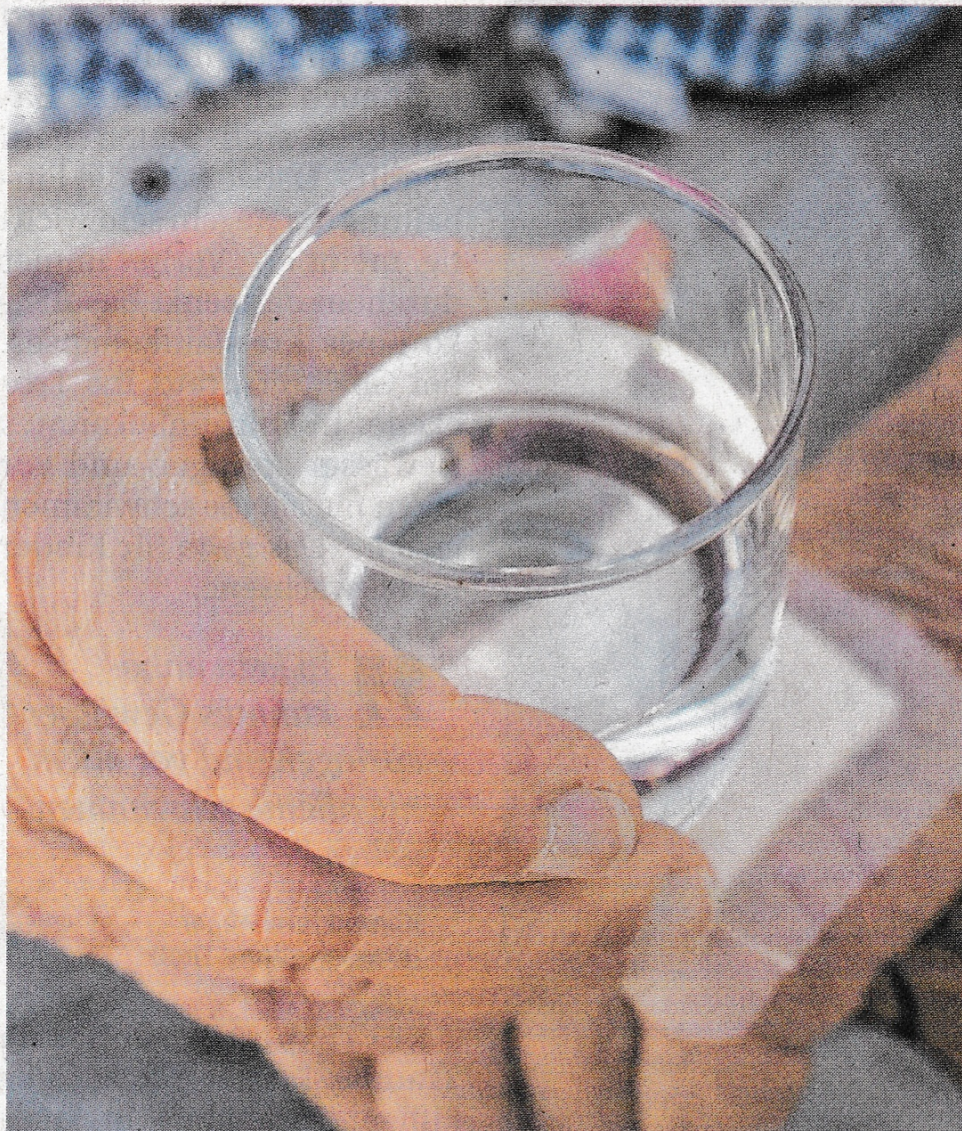


Höhepunkt der Hitzewelle bringt 35 Grad nach Tirol

Vor allem für ältere und gesundheitlich geschwächte Menschen sind die hohen Temperaturen dieser Tage eine große Belastung.

Innsbruck – Diese Woche werden für Tirol konstant Temperaturen über der 30-Grad-Marke vorhergesagt. Laut der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) ist heute, mit bis zu 35 Grad in Tirol, mit einer erhöhten Hitzebelastung zu rechnen – für Tirol gilt damit diese Woche nach derzeitigem Kenntnisstand die Stufe gelb (Stufe 2) der vierteiligen Skala (grün, gelb, orange, rot). Vor allem für gesundheitlich geschwächte Menschen können die hohen Temperaturen herausfordernd sein. Das Land Tirol rät daher, Empfehlungen und Hitzetipps zu beachten (siehe Kasten rechts).

„Die hohen Temperaturen sind für alle Altersgruppen eine große Herausforderung. Vor allem aber für ältere und geschwächte Personen sowie Kleinkinder stellen die hohen Temperaturen eine besondere Belastung dar, da sie ihre Körpertemperatur weniger gut regulieren können“, erklärt Gesundheitsdirektorin Theresa Geley. „Nimmt der Körper mehr Wärme auf, als er wieder abgibt, kann es zu einem Hitzestau oder im schlimmsten Fall sogar zu einem lebensbedrohlichen



Nicht nur, aber besonders ältere Menschen sollten angesichts der hohen Temperaturen nicht vergessen, genügend zu trinken.

Foto: iStock

Hitzschlag kommen. Daher ist es wichtig, dass die Menschen bestimmte Handlungsempfehlungen umsetzen“, erklärt Geley.

Um frühzeitig über kommende Hitzetage Bescheid

zu wissen, veröffentlicht die ZAMG online laufend Wetterprognosen und gibt bei Bedarf Hitzewarnungen aus. Das Gesundheitsministerium hat in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Agen-

Hitze-Tipps

Viel trinken: Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (Wasser, verdünnte Fruchtsäfte).

Nicht schwer essen: Auf leichte und gut verdauliche Kost achten (Obst, Salate, Gemüse).

Zeitmanagement: Besorgungen in die Morgen- und Abendstunden verlegen.

Sonnenschutz: Entsprechenden Sonnenschutz (Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor) nicht vergessen.

Verdunkeln: Rollläden zur Kühlung der Wohnung schließen.

Lüften: Beim frühmorgendlichen Querlüften auch Schränke öffnen.

Wärmequellen vermeiden: PC, TV, E-Herd, Wäschetrockner, Geschirrspüler und Lichtstrahler wegen der Abluftwärme sparsamer einsetzen.

Kreislauf schonen: Körperliche Anstrengungen bei hohen Temperaturen möglichst vermeiden.

tur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) zudem ein Hitzetelefon zur Beratung der Bevölkerung aktiviert. Unter der Nummer 050 555 555 gibt es österreichweit und kostenlos praktische Tipps und Ratschläge bei Hitzewellen. (TT)