

Sofortmaßnahmen gegen die Hitze!

Die Sommer werden aufgrund des Klimawandels immer heißer. Daran müssen wir uns zwar gewöhnen, das ändert aber nichts daran, dass die steigende Hitze vor allem die Seniorinnen und Senioren stark trifft. 1,6 Millionen Menschen in Österreich sind hitzegefährdet, der Großteil der Hitzetoten jedes Jahr ist über 50 Jahre alt. Im Rekordsommer 2018 sind in Österreich 766 Menschen an den Folgen zu großer Hitze gestorben. Das macht Hitze besonders für ältere Menschen gefährlicher als Unfälle im Straßenverkehr – der Klimawandel verringert unsere Chance, gesund zu altern.

Wir werden lernen müssen, Jahr um Jahr mit der Hitze zu leben, können Gesundheitsrisiken aber selbst senken. Die wichtigsten Tipps sind:

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

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

Sie können den Hitzefolder auch bei Ihrer Landesorganisation anfordern oder ganz einfach **telefonisch unter 01/ 40 126 431 sowie per Email an bundesorg@seniorenbund.at** bestellen!

Auch mittel- und langfristige Maßnahmen setzen!

Neben einfachen Sofortmaßnahmen müssen wir aber auch **mittel- und langfristig umdenken und vorsorgen**. Bereits der nächsten Hitzewelle müssen wir mit Aufmerksamkeit und Hausverstand begegnen. 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 ab sofort wieder unter **050 555 555** 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!

Also, bleiben Sie gesund und bleiben Sie cool!