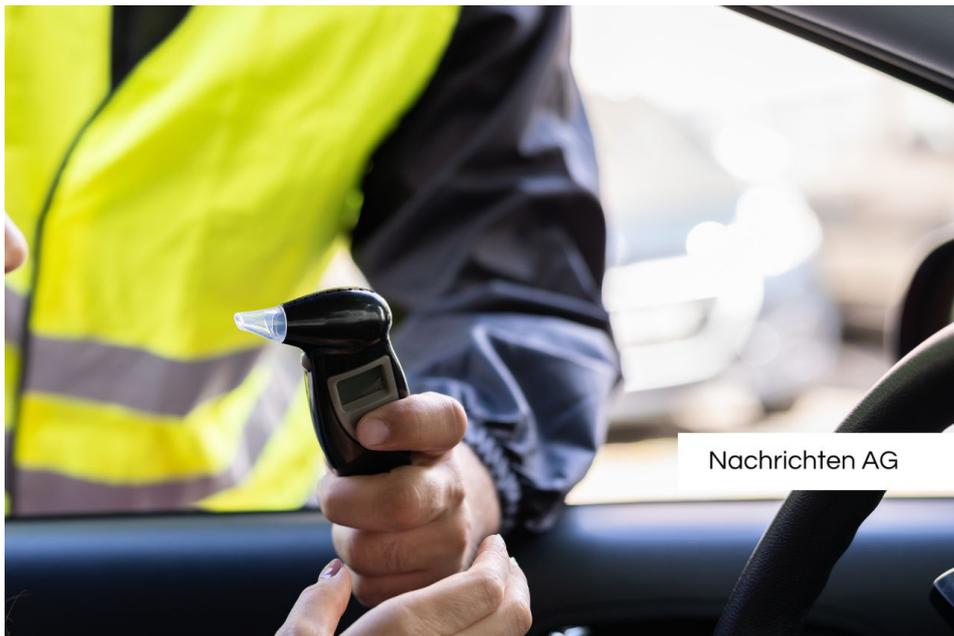


Klagenfurt bereitet sich vor: Massive Hitze bis 35 Grad erwartet!

Klagenfurt am Wörthersee bereitet sich auf Hitzewellen vor: Prognosen warnen vor Temperaturen bis 35 Grad und Hitzeschutzmaßnahmen.



Klagenfurt am Wörthersee, Österreich - In Klagenfurt steigen die Temperaturen und die Sommerhitze macht sich so langsam bemerkbar. Prognosen sagen für die kommenden Tage Maximalwerte um die 33 Grad voraus, wobei in Kärnten sogar Spitzenwerte bis zu 35 Grad erreicht werden können. Die Meteorologen warnen zudem, dass die extreme Sonneneinstrahlung dazu führen kann, dass es sich wie 38 Grad anfühlt. In Anbetracht dieser Rahmenbedingungen bereiten sich die Pflegeeinrichtungen intensiv auf die bevorstehende Hitzewelle vor. **Mein Bezirk** berichtet von verschiedenen Maßnahmen, die in den Pflegeheimen ergriffen werden.

Besonders das Haus St. Peter hat sich ein umfangreiches

Programm überlegt: Hier wird morgens und abends gelüftet, während die Jalousien tagsüber heruntergelassen werden, um die Räume kühl zu halten. Außerdem werden lauwarme Getränke angeboten, um den Körper zu entlasten, während kühle Fußbäder mit Pfefferminz-Öl für zusätzliche Abkühlung sorgen. Ventilatoren kommen zum Einsatz, um die Luftzirkulation zu fördern. Ein wichtiger Aspekt ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr, insbesondere für die älteren Bewohner.

Ähnliche Vorkehrungen gibt es im Generationenpark Welzenegg. Hier werden sowohl Bewohner als auch Personal über die Mittel im Umgang mit der Hitze aufgeklärt. Die Räume werden nachts abgedunkelt und Eis sowie ausreichend Flüssigkeit bereitgestellt. Zudem werden Sonnenhüte und Sonnencreme verteilt und Kneippbäder genutzt, um den Füßen eine angenehme Abkühlung zu gönnen. Eine besondere Betonung liegt auf der Notwendigkeit von Erholungsphasen, die auf das individuelle Wärmeempfinden abgestimmt sind.

Risikogruppen und Warnzeichen

Gerade bei hohen Temperaturen gilt es, besonders auf Risikogruppen zu achten. Laut der Gesundheitsreferentin Beate Prettnner sind Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, stillende Frauen, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Personen über 65 Jahre besonders gefährdet. Auch Berufstätige, die im Freien arbeiten und Schutzkleidung tragen müssen, sollten sich in Acht nehmen.

Zu den typischen Warnzeichen von Hitzestress zählen erhöhter Durst, trockener Mund, Appetitlosigkeit sowie Erschöpfung. Auch Symptome wie Unruhe, Schlafstörungen, Übelkeit und Schwindel können auftreten. Im schlimmsten Fall kann es zu Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit kommen. Bei Anzeichen von Hitzeschlag ist schnelles Handeln gefragt: Betroffene sollten in den Schatten gebracht und mit kühlen Umschlägen behandelt werden.

Das Land Kärnten hat zum ersten Mal den Hitzeschutzplan aktiviert, nachdem eine Hitzewelle mit einer Temperaturbelastung von mindestens drei Tagen zu erwarten ist. [ktn.gv.at](https://www.ktn.gv.at) informiert, dass über 900 Einrichtungen über diese Maßnahmen unterrichtet werden. Dies umfasst Spitäler, Pflegeheime, mobile Dienste und Kinderbetreuungseinrichtungen. Es wird appelliert, die Empfehlungen zur Gesundheitsvorsorge ernst zu nehmen, da die Belastungen nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Ressourcen der Einrichtungen belasten können.

Tipps zur Hitzebewältigung

In Zeiten wie diesen ist es wichtig, auf sich und andere zu achten. Daher einige praktische Tipps zur Hitzebewältigung: Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Liter Wasser täglich ist unerlässlich. Auch sollte man auf Alkohol, Koffein und zuckerhaltige Getränke verzichten und stattdessen auf leicht verdauliche Speisen sowie wasserreiches Obst und Gemüse setzen. Lockere Kleidung hilft, die Hitze besser zu ertragen, während Aufenthalte in kühlen Räumen und das Lüften in der Nacht für Erleichterung sorgen können.

Es ist ebenfalls Vorsicht geboten, wenn es um die tierischen Begleiter geht. Tierschutzreferentin Beate Prettnner erinnert daran, dass auch Tiere ausreichend Wasser und Schutz im Schatten benötigen. Menschen sollten besonders vorsichtig sein, wenn sie im Auto unterwegs sind, da dies zu einer gefährlichen Hitzefalle werden kann, vor allem für Kinder und Tiere.

Für weitere Informationen über Hitzeschutzmaßnahmen und erste Hilfe bei Hitzestress besuchen Sie [hitze.info](https://www.hitze.info).

Gerade in den heißen Monaten ist es wichtig, die Gesundheit im Auge zu behalten und sich um die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr zu kümmern. Bleiben Sie hydratisiert und sorgen Sie dafür, dass sowohl Sie als auch Ihre Lieben gut durch die Hitze kommen!

Details	
Ort	Klagenfurt am Wörthersee, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• www.ktn.gv.at• hitze.info

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at