

Hitzewelle in Bludenz: So bleiben Sie gesund und cool!

Bludenz gibt Tipps für Gesundheit und Abkühlung bei heißen Tagen, mithilfe von Brunnen, Parks und Freizeitangeboten.



Bludenz, Österreich - Der Sommer hat in Bludenz endlich Einzug gehalten und mit ihm die ersten Hitzetage des Jahres. Am 3. Juli 2025 sorgt die hochsommerliche Wärme für einen Anstieg der gesundheitlichen Belastungen, besonders unter älteren Menschen, Kindern und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, wie die Stadt Bludenz in einem aktuellen Artikel berichtet. Um die heißen Tage gut zu überstehen, hat die Stadt eine Reihe von Tipps zusammengestellt, die sowohl der Abkühlung als auch der Gesundheit dienen.

Die ersten Maßnahmen beginnen schon im eigenen Zuhause: Fenster sollten morgens weit geöffnet werden, um frische Luft hereinzulassen, während sie tagsüber geschlossen bleiben, um

die Hitze draußen zu halten. Viele nützliche Ratschläge stammen auch von der AOK, die dazu rät, Ventilatoren zu nutzen, aber nicht zu direkt auf den Körper zu richten. Zusätzlich betont die AOK, wie wichtig es ist, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen: „Erwachsene sollten mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken, bei großer Hitze auch mehr“, so der Hinweis. Eine 60 Kilogramm schwere Frau benötigt bis zu 2,4 Liter Flüssigkeit täglich. Auch bei körperlicher Anstrengung steigt der Bedarf erheblich.

Gesunde Ernährung und Bewegung

Des Weiteren empfiehlt die Stadt Bludenz, leichte Kleidung aus luftigen Materialien zu tragen und sich ernährungstechnisch auf frisches Obst, Salate und Gemüse zu konzentrieren. Auch Milchprodukte sind bei hohen Temperaturen leicht bekömmlich und fördern die Flüssigkeitsaufnahme. Laut der AOK ist es entscheidend, insbesondere während der Mittagshitze zwischen 11 und 16 Uhr schattige Plätze aufzusuchen und körperliche Aktivitäten in kühlere Morgen- oder Abendstunden zu verlagern. Dies trägt nicht nur zur persönlichen Sicherheit bei, sondern schützt auch vor Kreislaufproblemen.

Darüber hinaus sollten Schwimmbäder als beliebte Anlaufstellen genutzt werden. Das Val Blu, das Hallen- und Freibad der Stadt, bietet die Möglichkeit zur Erfrischung und trägt zur aktiven Erholung bei. Auch das Brazer Schwimmbad und die zahlreichen öffentlichen Brunnen in Bludenz, wie der Nepomuk-Brunnen oder die Brunnen beim Riedmillerplatz, sind ideal für eine kurze Abkühlung.

Öffentliche Plätze und soziale Verantwortung

Die Stadt bietet zudem attraktive Grünflächen wie den Schlossgarten und den Plettenbergpark, die sich hervorragend für erholsame Momentaufnahmen im Schatten eignen. Dort gibt

es auch zahlreiche Sitzgelegenheiten. Die Auwälder entlang der Alfenz in Außerbraz sind ein zusätzlicher Ort, der die Möglichkeit zur Abkühlung bietet und zum Verweilen einlädt. Besonders wichtig ist es, aufeinander Acht zu geben: „Suchen Sie den Kontakt zu alleinlebenden oder älteren Menschen“, empfiehlt die Stadt Bludenz, um sicherzustellen, dass alle gut durch die Hitze kommen.

Abschließend lässt sich sagen, dass die passenden Maßnahmen und der soziale Zusammenhalt nicht nur helfen, die hohen Temperaturen besser zu bewältigen, sondern auch unser Wohlbefinden auch an heißen Sommertagen zu fördern. Nutzen Sie die Tipps zur Abkühlung, genießen Sie die schattigen Plätze und denken Sie daran, immer genug zu trinken!

Weitere Informationen und Tipps zur Hitzeanpassung finden Sie auf **bludenz.at**, **aok.de** und **ndr.de**.

Details	
Ort	Bludenz, Österreich
Quellen	• www.bludenz.at • www.aok.de • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at