

Wenn Hitze zur Belastung wird

Hitze kann den Kreislauf stark belasten und gesundheitlich gefährlich werden – gerade im Frühsommer, wenn sich der Körper noch nicht angepasst hat. Kinder, ältere Menschen, Schwangere sowie Personen mit Vorerkrankungen oder Pflegebedarf sind besonders gefährdet. Achten Sie daher an heißen Tagen bewusst auf sich, Ihre Familie und Ihr Umfeld. Und vergessen Sie Ihre Haustiere nicht.



Beachten Sie!

Medikamente können bei Hitze anders wirken oder stärkere Nebenwirkungen zeigen. Holen Sie sich dazu individuelle Empfehlungen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein.



Bei Hitze und Symptomen wie Bewusstseinsbeeinträchtigung, Bewusstlosigkeit, wiederholtem Erbrechen oder einer Körpertemperatur über 39 °C wählen Sie den **Notruf 112**

Teilen Sie Hitzetipps mit anderen

Der Flyer ist auch in weiteren Sprachen verfügbar. Noch mehr Infos zum Verhalten bei Hitze finden Sie auf unserer Website



Richtig verhalten bei Hitze:
[provinz.bz.it/hitze](https://www.provinz.bz.it/hitze)

Frühzeitig informiert, um angemessene Selbstschutzmaßnahmen vorzubereiten.

INFORMIERT & VORBEREITET

[warnungen.provinz.bz.it](https://www.warnungen.provinz.bz.it)



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

Herausgeber: Autonome Provinz Bozen - Südtirol / Agentur für Bevölkerungsschutz
Konzept, Text & Design: Mugele's Brand Identity
Stand 06/2026



BEI HITZE: *Dem Körper Gutes tun!*

An besonders heißen Tagen verliert der Körper viel Flüssigkeit – das kann die Gesundheit ernsthaft belasten. Achten Sie deshalb darauf, ausreichend zu trinken und Ihren Körper gut zu versorgen.



Trinkwasser-
punkte
in Südtirol
[refill.bz.it](https://www.refill.bz.it)

Viel trinken

Trinken Sie möglichst 2–3 Liter über den Tag verteilt, am besten nicht zu kalt. Bevorzugen Sie Mineralwasser, Früchtetees ohne Zucker oder stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.

Leichte Kost

Kleine Portionen Obst, Gemüse und Milchprodukte sind bekömmlicher – auf heiße und fettige Speisen sollten Sie besser verzichten.



Alkohol meiden

Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Getränke mit Alkohol entziehen dem Körper Wasser.

BEI HITZE: *Draußen kühl unterwegs!*

Draußen ist es brütend heiß, und jeder Aufenthalt im Freien wird schnell zur Herausforderung. Mit ein paar einfachen Maßnahmen bleiben Sie auch unterwegs gut geschützt.



Schatten suchen

Suchen Sie kühle Orte zum Ausruhen auf und planen Sie Ihre Wege möglichst im Schatten. Nehmen Sie immer ausreichend zu trinken mit.

Körper schützen

Tragen Sie helle, leichte Kleidung und eine Kopfbedeckung. Verwenden Sie Sonnencreme und Sonnenbrille mit UV-Schutz.

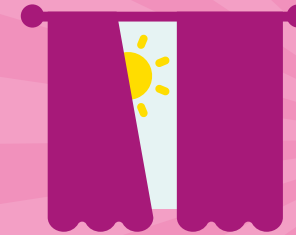


Mittagshitze meiden

Gehen Sie möglichst morgens oder abends nach draußen. Wenn es nicht anders geht: Pausen im Schatten einlegen und immer ausreichend trinken.

BEI HITZE: *Frische reinlassen!*

Auch bei Hitze lässt sich zuhause ein Wohlfühlklima schaffen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen fühlen Sie sich auch an heißen Tagen in den eigenen vier Wänden wohl.

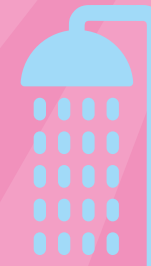
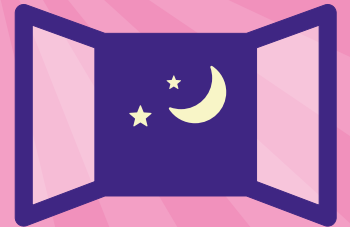


Fenster abdunkeln

Schließen Sie Rollläden oder Vorhänge und schalten Sie wärmeabgebende Geräte aus. Stellen Sie die Klimaanlage max. 5 °C unter die Außentemperatur ein.

Durchatmen

Lüften Sie nur nachts und morgens bei kühleren Temperaturen. Gegenüberliegende Fenster sorgen für Durchzug, ein Ventilator sorgt für Abkühlung.



Erfrischen

Duschen Sie lauwarm, nicht kalt, das schont den Kreislauf. Außerdem helfen kalte Wickel auf Armen, Beinen, Stirn oder Nacken.

Quando il caldo diventa un peso

Il caldo può mettere a dura prova il sistema circolatorio e diventare pericoloso per la salute, soprattutto all'inizio dell'estate, quando il corpo non si è ancora abituato. I bambini, gli anziani, le donne in gravidanza e le persone con patologie o che necessitano di assistenza sono particolarmente a rischio. Nei giorni più caldi, presta quindi particolare attenzione a te stesso/a, alla tua famiglia e a chi ti circonda. E non dimenticare i tuoi animali domestici.



Nota bene!

Con il caldo, i farmaci possono avere effetti diversi o provocare effetti collaterali più intensi. Chiedi consiglio al tuo medico per ricevere indicazioni personalizzate.



In caso di caldo e sintomi quali stato confusionale, svenimenti, vomito ripetuto o temperatura corporea superiore a 39 °C, chiama il **numero di emergenza 112**

Condividi i consigli su come affrontare il caldo

Il volantino è disponibile anche in altre lingue. Ulteriori informazioni su come comportarsi in caso di caldo, sono disponibili su:



Come comportarsi quando fa caldo:
provincia.bz.it/caldo

Informati per tempo, in modo da poter adottare adeguate misure di autoprotezione.

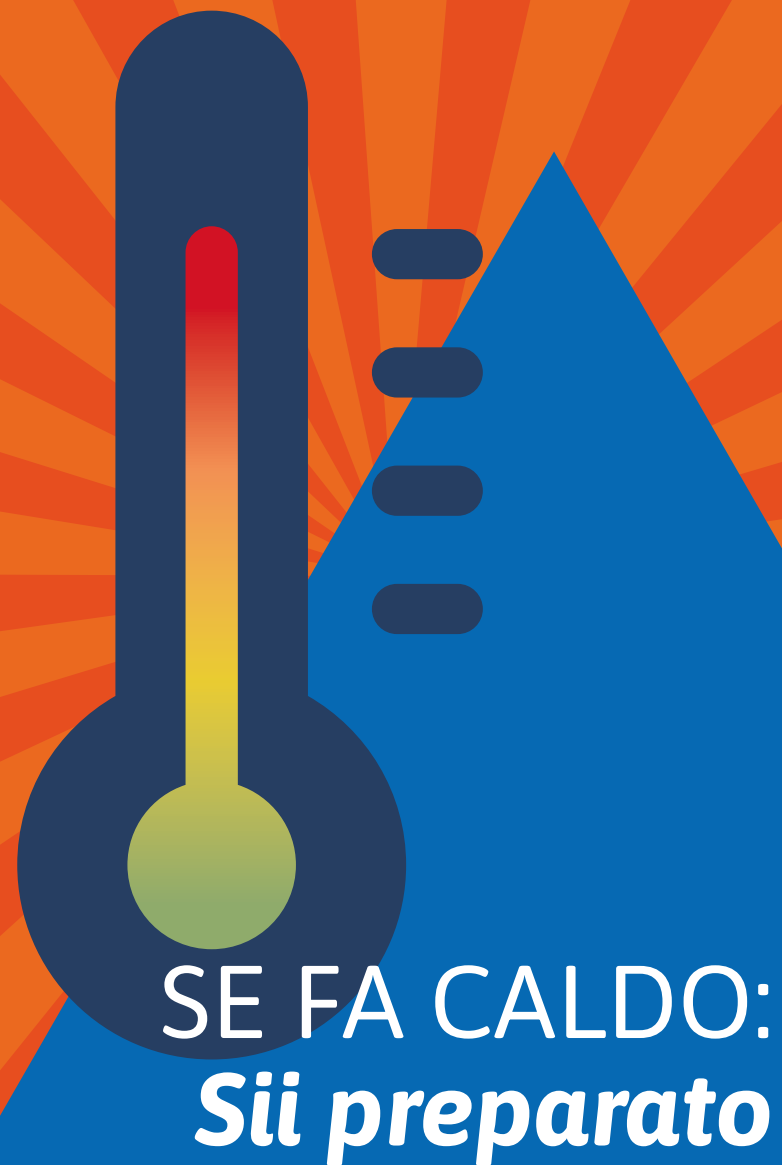
INFORMATI E PREPARATI

allerte.provincia.bz.it



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

Editore: Provincia autonoma di Bolzano - Alto Adige / Agenzia per la Protezione civile
Concept, testo e design: Mugele's Brand Identity
Stato 06/2026



SE FA CALDO: *fai star bene il tuo corpo*

Nei giorni particolarmente caldi il corpo perde molti liquidi, il che può compromettere seriamente la salute. Assicurati, quindi, di bere a sufficienza e di reintegrare adeguatamente i liquidi persi.



Bevi tanto

Cerca di bere 2-3 litri distribuiti nell'arco della giornata, preferibilmente non troppo freddi. Prediligi l'acqua minerale, le tisane alla frutta senza zucchero o i succhi di frutta molto diluiti con acqua.

Pasti leggeri

Piccole porzioni di frutta, verdura e latticini sono più digeribili; è meglio evitare i cibi caldi e grassi.



Evita l'alcol

Cerca di evitare il più possibile l'alcol. Le bevande alcoliche disidratano l'organismo.

SE FA CALDO: *stai al fresco anche all'aperto*

Fuori fa un caldo torrido e ogni permanenza all'aperto diventa subito una sfida. Con alcune semplici precauzioni potrai proteggerti efficacemente anche quando sei in giro.



Cerca l'ombra

Cerca luoghi freschi dove riposarti e pianifica i tuoi percorsi preferibilmente all'ombra. Porta sempre con te una quantità di acqua a sufficienza.

Proteggi il corpo

Indossa abiti chiari e leggeri e un cappello. Usa la crema solare e occhiali da sole con protezione UV.

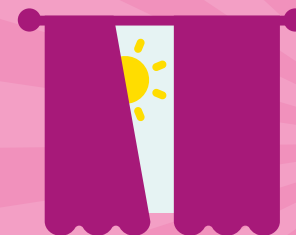


Evita le ore più calde

Se possibile, esci al mattino o alla sera. Se non puoi fare altrimenti, fai delle pause all'ombra e bevi sempre a sufficienza.

SE FA CALDO: *fai entrare il fresco*

Anche quando fa caldo è possibile creare un clima piacevole in casa. Con qualche semplice accorgimento ti sentirai a tuo agio negli spazi domestici anche nelle giornate più calde.

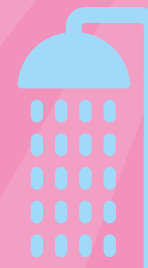
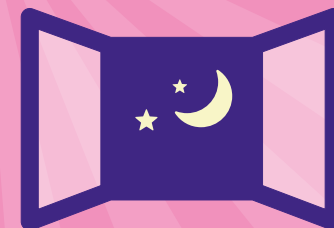


Oscura le finestre

Chiudi le tapparelle o le tende e spegni gli apparecchi che emanano calore. Imposta il climatizzatore a una temperatura inferiore di max. 5 °C rispetto a quella esterna.

Arieggia

Arieggia solo di notte e al mattino, quando le temperature sono più fresche. Le finestre opposte creano una corrente d'aria, mentre un ventilatore rinfresca l'ambiente.



Rinfrescati

Fai la doccia con acqua tiepida, non fredda, per non sollecitare troppo la circolazione. Sono utili impacchi freddi su braccia, gambe, fronte o nuca.