

Ostermundigen, 27.05.2025 / RebCar



## Liebe Ostermundiger\*innen

**Die ersten heissen Tage des Jahres sind da – und viele Menschen geniessen die Sonne und die warmen Temperaturen. Gleichzeitig erleben wir im Sommerhalbjahr immer häufiger längere Hitzeperioden. Diese sind nicht nur anstrengend, länger andauernde Hitze kann auch die Gesundheit belasten. Besonders achtsam sollten ältere Menschen, Kinder, Schwangere und Personen mit Vorerkrankungen sein.**

Mit einigen einfachen Verhaltensregeln und praktischen Tipps vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) lassen sich Hitzeperioden jedoch bewältigen – auch ohne energieintensive Kühlgeräte.

### Verhalten bei Hitze: Einfach und wirksam

1. *Körperliche Anstrengungen meiden:* Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Bleiben Sie während der heissesten Tageszeit im Schatten und gönnen Sie sich ausreichend Ruhepausen.
2. *Hitze fernhalten, Körper kühlen:* Halten Sie tagsüber Fenster und Türen geschlossen und schützen Sie die Wohnung mit Läden oder Storen vor direkter Sonne. Gelüftet wird am besten am Abend, in der Nacht oder am frühen Morgen, wenn die Luft kühler ist. Erfrischende Duschen, feuchte Tücher oder Fussbäder helfen, die Körpertemperatur zu senken. Auch luftige Kleidung aus natürlichen Materialien entlastet den Körper.
3. *Viel trinken, leicht essen, Medikamente anpassen:* Trinken Sie regelmässig Wasser oder ungesüsste Getränke (mindestens 1.5 Liter pro Tag). Essen Sie leichte, wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Klären Sie zudem die Dosierung Ihrer Medikamente bei Bedarf mit einer Fachperson ab.

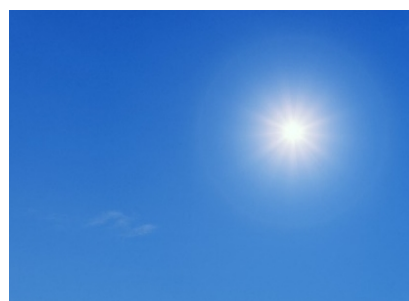


Bild von Joe auf Pixabay

Wichtig ist zudem, auf Warnzeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit zu achten. Im Notfall sollte rasch medizinische Hilfe geholt werden. Weitere Informationen finden Sie auf [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch), z. B. den Flyer «Drei goldene Regeln für Hitzetage».

**Die Abteilung Hochbau wünscht Ihnen eine schöne Frühlings- und Sommerzeit!**

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da: Dienststelle Energie, Nachhaltigkeit & Klima, Abteilung Hochbau, Gemeinde Ostermundigen, 031 930 11 22 oder [nachhaltigkeit@ostermundigen.ch](mailto:nachhaltigkeit@ostermundigen.ch)