



Foto: Designed by Freepik - www.freepik.com

GESUNDHEITSDREHSCHIEBE

Hitzetage – Klima – Gesundheit

Vulnerable Gruppen:

Ältere Menschen, Kinder, chronisch Kranke, immobile und sozial isolierte Menschen können anfälliger für Hitze sein

Kennen Sie alleinlebende Personen, die betroffen sein könnten?

Oder sind Sie alleinlebend und betroffen? Bitten Sie um Hilfe.

Allgemeine Maßnahmen für die Hitze:

Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl oder suchen Sie kühle Räumlichkeiten (auch in der Öffentlichkeit) auf. Achten Sie auf luftige Kleidung und Sonnenschutz. Trinken Sie ausreichend.

Nehmen Sie Medikamente oder sind Sie chronisch krank?

Holen Sie sich ärztlichen Rat bei Hitzewellen.

**Wollen Sie genaueres zu Hitze und Gesundheit wissen?
Kommen Sie in die Gesundheitsdreh Scheibe**



Health for All

Stadt Graz | Gesundheitsdreh Scheibe | Annenstraße 28, 8020 Graz |
Tel.: 0316 872 3999 | gesundheitsdreh Scheibe@stadt.graz.at





Foto: Designed by Freepik - www.freepik.com

GESUNDHEITSDREHSCHIEBE

Isotonische Getränke - Rezipete

Drei Rezipete für isotone Getränke zum Flüssigkeitsausgleich um gut durch die Hitzetage zu kommen. Pobieren Sie es aus!

Rezept 1:

80 ml Fruchtsirup (gezuckert)
920 ml Leitungswasser
1,2 g Kochsalz (½ TL)

Rezept 2:

900 ml Früchtete (aus 2 Aufgussbeuteln)
100 ml Aroniasaft
30 g Traubenzucker
1,2 g Kochsalz (½ TL)
40 g Maltodextrin

Rezept 3:

250 ml 100% igen Multivitaminsaft (ungezuckert)
750 ml Leitungswasser
1,2 g Kochsalz (½ TL)
50 g Maltodextrin

(Quelle: Reitbauer, Marianne (2024): Isotone Getränke.
Leiterin der Diätologie der Geriatrischen Gesundheitszentren.)



Health for All



Stadt Graz | Gesundheitsdrehscheibe | Annenstraße 28, 8020 Graz |
Tel.: 0316 872 3999 | gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at