

## Presseinformation

2. August 2018

### Initiative „Tut gut!“ gibt Tipps für heiße Sommertage

#### LR Eichtinger: Einfache Maßnahmen schützen vor Sonne und Hitze

Die Sommerhitze hält Niederösterreich in Schach. Doch wenn die Temperaturen in rekordverdächtige Höhen klettern, steigt auch die Belastung für unseren Körper. Die Initiative „Tut gut!“ gibt Tipps, wie die Hitzewelle gesund und fit überstanden werden kann.

„Schon mit einfachen Vorsorgemaßnahmen können wir uns vor Sonne und Hitze schützen. Die Tipps der Initiative ‚Tut gut!‘ zeigen, dass es total einfach ist, auf sich und seine Gesundheit zu achten. So können alle der Hitze trotzen und den Sommer fit und entspannt genießen“, weiß NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger.

Die Initiative „Tut gut!“ empfiehlt zucker- und alkoholfreie Flüssigkeiten, ausgewogene Ernährung mit obst- und gemüsereichen Mahlzeiten, ausreichende Bewegung in den kühleren Morgen- und Abendstunden, entsprechenden Sonnenschutz und leichte körperliche Tätigkeiten im Schatten oder im Kühlen. Bei Hitze sollte man täglich etwa zwei bis drei Liter Wasser trinken – das ist der beste Durstlöcher. Früchte- oder Pfefferminztee sind zudem kühlend – einfach stehen lassen und abgekühlt genießen. Im Sommer sollte man vermehrt zu Obst und Gemüse greifen. Typische Sommersorten wie Paradeiser, Zucchini und Blattsalate enthalten neben Wasser auch viele Nährstoffe, die uns helfen, die Hitze besser zu überstehen. Schwere Arbeiten, wie Hecken schneiden oder eine Radtour sollen auf einen kühleren Tag verschoben werden, viele geplante Tätigkeiten können auch im Schatten ausgeübt werden. An heißen Tagen bietet es sich an, kühle Räume zu benutzen. Weitere Informationen dazu gibt es unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at).

Nähere Informationen beim Büro LR Eichtinger unter 02742/9005-12361, Mag. Markus Habermann, und E-mail [markus.habermann@noel.gv.at](mailto:markus.habermann@noel.gv.at), bzw. beim NÖGUS unter 0664/836 66 40, Mag. Elena Steinmaßl, E-mail [elena.steinmassl@noegus.at](mailto:elena.steinmassl@noegus.at) und [www.noegus.at](http://www.noegus.at).