



Marktgemeinde Kumberg, 8062 Kumberg, Am Platz 8

Telefon: 03132/2203, Fax: DW 21, E-Mail: gemeinde@kumberg.at, Internet: www.kumberg.at

Amtliche Mitteilungen

Senior:innen - Urlaubsaktion 2025

Für den **Turnus von 9. bis 16. September 2025 im Landgasthof Pink, St. Jakob im Walde** wurden der Marktgemeinde Kumberg geringe Plätze zugeteilt. Teilnehmen können Frauen und Männer ab dem vollendeten 60. Lebensjahr. Das Nettoeinkommen von a) € 1.547,62 für allein lebende Personen und b) € 2.323,07 für ein gemeinsames Nettoeinkommen (Ehegatten od. Lebensgemeinschaft) darf nicht überschritten werden, und die Personen müssen körperlich und geistig in der Lage sein, an einer solchen Aktion teilzunehmen. Interessenten mögen sich **bis spätestens Dienstag, den 24. Juni 2025** im Gemeindeamt melden. Mitzubringen sind sämtl. Einkommensnachweise sowie ein allfälliger Übergabevertrag. Informationen dazu erhalten Sie unter Tel. 03132/22 03-12, Fr. Schaffer.

Brauchtumsfeuer

Die Marktgemeinde Kumberg befindet sich im Sanierungsgebiet „Mittelsteiermark“. Hier wird das Abbrennen von **Brauchtumsfeuer** wie folgt eingeschränkt: Brauchtumstage in der Steiermark, an denen ein offenes Feuer im Freien entfacht werden darf, sind u. a. der **21. Juni (Sonwendfeuer)**! Da der **21. Juni 2025** auf einen Samstag fällt, ist das Entzünden eines Brauchtumsfeuers anlässlich der Sonnenwende **nur an diesem Tag zulässig**. Für Brauchtumsfeuer dürfen nur **trockene, biogene Materialien** verwendet werden.

Jagdpachteuro 2025/2026 - Auszahlung

Der **Jagdpachteuro** für das Jahr 2025/2026 kann noch **bis Montag, den 14. Juli 2025** während der Parteienverkehrszeiten im Gemeindeamt persönlich beantragt werden. Der nicht behobene Pachteuro wird für Gemeindefzwecke verwendet (z. B. zur Hagelabwehr).

Silofolien - Sondersammlung

Es werden weiterhin zu bestimmten Terminen für **Silofolien** (Wickelfolien, Unterplanen und Fahrsiloplanen) **Sondersammlungen am Parkplatz gegenüber des Altstoffsammelzentrums** durchgeführt. Die Silofolien müssen dafür **besenrein** und **getrennt** von Netzen und Schnüren sowie anderem Müll (am besten trocken) gebündelt oder in Säcken angeliefert werden. Die Anlieferung ist **ausschließlich** zu den Sondersammlungen möglich! **Termine Juli 2025: Freitag, 4. Juli 2025** von 13.00 bis 17.00 Uhr und **Mittwoch, 9. Juli 2025** von 7.00 bis 9.30 Uhr. **Weitere Termine finden Sie auch auf der Rückseite des Entsorgungskalenders 2025.** Danke für Ihr Mitwirken!

Kumberg Einkaufsgutscheine

Machen Sie Ihren Lieben eine Freude und schenken Sie „**Kumberg Einkaufsgutscheine**“. Egal ob ein Friseurbesuch, eine wohltuende Massage, der Einkauf am Bauernmarkt, ein romantisches Abendessen, Mode, Delikatessen für zu Hause oder eines der vielen weiteren Angebote unserer teilnehmenden Betriebe - die Gutscheine sind wie Bargeld einlösbar. Diese erhalten Sie im Gemeindeamt zu den Parteienverkehrszeiten.

Bibliothek Kumberg

In Zusammenarbeit mit dem Land Steiermark beteiligt sich die Bibliothek Kumberg auch heuer wieder an der Aktion „**Sommer-Lese(s)pass**“. **Zu gewinnen** gibt es einen vollgepackten Rucksack mit Geschenken. **Was ist zu tun:** einfach den Lese-pass in der Bibliothek abholen; für jedes ausgeliehene und gelesene bzw. auch vorgelesene Buch erhält man einen Stempel. Wer den Lese-pass mit mind. 5 Stempeln in der Bibliothek Kumberg **bis zum 7. September 2025** abgibt, nimmt an der Verlosung teil. **Öffnungszeiten:** Di., Sa., So. von 9.00 bis 11.00 Uhr, Mi., Fr. von 17.00 bis 19.00 Uhr, feiertags geschlossen. Wir freuen uns auf viele begeisterte „**Leseratten**“! Das Bibliotheksteam, Am Platz 6, Tel. 0664/857 03 83 oder bibliothek@kumberg.at.

Bürgerservice im Gemeindeamt

Bauberatung – Dipl. (HTL) Ing. Heribert Hegedys

Dienstag, 1. Juli 2025 von 10.00 bis 12.00 Uhr
(telefonische Anmeldung erforderlich – 03132/22 03-18)

Rechtsberatung – Mag. Heinz Bauer

Mittwoch, 25. Juni 2025 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Steuerberatungskanzlei Mag. Andrea Lamminger

Mittwoch, 25. Juni 2025 von 18.00 bis 19.00 Uhr
(telefonische Anmeldung erforderlich – 03132/22 03)

KEM & KLAR - Bürozeiten

Bürozeiten: mittwochs von 9.00 bis 11.00 Uhr (telefonische Anmeldung erforderlich), www.regionschoecklland.at.

Voranmeldung: Martin Irmer, Tel. 0670/555 52 92; Nicole Weichhart, Tel. 0664/500 88 12

KEM & KLAR! Klima- und Energieberatung

Mittwoch, 16. Juli 2025, von 17.00 bis 19.00 Uhr
nach telefonischer **Voranmeldung** unter Tel. 0670/555 52 92.

Community (Health) Nurse – Pflege- und Gesundheitsberatung nach telefonischer Vereinbarung.

Tel. 0664/78 48 15 62, E-Mail: communitynurse@kumberg.at.

Bürger- u. Projektsprechtag bei der BH GU

Mittwoch, 2. Juli 2025 von 8.00 bis 16.00 Uhr. Telefonische Terminvereinbarung unter Tel. 0316/70 75.

Wo ist was los?

Geführte Wanderung

Die nächste **geführte Wanderung** findet am Freitag, dem 20. Juni 2025, statt. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr beim Parkplatz vor dem Kaufhaus Loder, wo Fahrgemeinschaften gebildet werden. **Wanderung:** Guggengraben (Weiz); **Gehzeit:** ca. 3 - 4 Std.; **Einkehr:** Gasthaus Steinbauer; **Wanderbegleitung:** Peter Lickel. Wandern auch Sie mit!

Konzertsommer 2025 in Kumberg – Live am Platz

Der Konzertsommer 2025 findet immer um 19.00 Uhr am Marktplatz zu folgenden Terminen statt: am Freitag, dem 20. Juni 2025, **GEORG KOLLER & BAND**; am Freitag, dem 4. Juli 2025, **GEORG LAUBE & BAND**; am Freitag, dem 18. Juli 2025, **FULL SUPA BAND**; am Freitag, dem 1. August 2025, **MEHR ODER WENIGER**. Eintritt frei. Die Konzerte finden bei jeder Witterung statt. **Das wird UNSER Sommer!**

Sicherheit am See

Am Samstag, dem 21. Juni 2025, findet ab 15.00 Uhr die Veranstaltung **„Sicherheit am See“** statt. Im Rahmen dessen führt die Wasserrettung eine Personenrettungs-Übung durch. Außerdem gibt es Informationen zur Sicherheit am See bzw. an der Natur von KLAR! (Klimawandel-Anpassungs-Modell-Region) und von der Community (Health) Nurse.

Bereichs-Feuerwehrjugend Leistungsbewerb

Am Sonntag, dem 22. Juni 2025, mit Beginn 9.00 Uhr findet im well welt Stadion Kumberg der **Bereichs-Feuerwehrjugend Leistungsbewerb** statt. **Rahmenprogramm:** Feuerwehrfahrzeugausstellung des Abschnittes II. In etwa 500 Mitglieder der Feuerwehrjugend freuen sich auf Ihre tatkräftige Unterstützung. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Siehe Beilage!

Vortrag Gesundheit auf allen Ebenen

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wiederholen wir den Vortrag **„Gesundheit auf allen Ebenen - Nahrung für Körper und Geist“** am Montag, dem 23. Juni 2025, um 18.30 Uhr. Verstehe die Zusammenhänge zwischen Ernährung, essentiellen Nährstoffen und körperlicher sowie mentaler Gesundheit inkl. **Omega3-Öl-Verkostung**. Vortragende: Anita Helmlinger (Die Müllerin - Dipl. Ernährungsberaterin) und Claudia Mautner (Mentaltrainerin) Wo: Sitzungssaal Gemeindeamt Kumberg. Freier Eintritt. Anmeldung erbeten bei Claudia Mautner, Tel. 0677/61 43 31 27.

Autorenlesung: Das Dorf am Zaun

Der Kumberger Autor **Helmut Santner** stellt am Dienstag, dem 24. Juni 2025, um 19.30 Uhr im Pfarrsaal Kumberg seinen neuen Roman **„Das Dorf am Zaun“** vor. Kein Krimi, keine Toten und trotzdem spannend. Der Gesellschaftsroman erzählt über eine kleine österreichische Gemeinde, die sich nach außen abgrenzt und ausgrenzt. Musikalische Untermalung mit Ziehharmonika: **Paul Mayrold-Neubauer**. Eintritt: frei.

Reitertreffen Kumberg

Der **Reitsportverein Landgut Jantscher** lädt herzlich zum Reitertreffen Kumberg am Sonntag, dem 29. Juni 2025 ein. Wir starten ab 8.00 Uhr bis open end. Für Speis und Trank ist bestens gesorgt. In der Mittagspause werden uns die Damen der „American Linedance Gruppe“ unterhalten und zum

Mitmachen motivieren. Es gibt auch eine große Hüpfburg für die Kids. Wir freuen uns auf viele Zuschauer und Gäste, die unsere Reiter anfeuern. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Liebe Grüße vom Reitsport Landgut Jantscher.

Frühschoppen der Freiwilligen Feuerwehr Kumberg

Die **FF Kumberg** lädt am Sonntag, dem 29. Juni 2025, mit Beginn 9.30 Uhr zum **Frühschoppen** beim Rüsthaus ein. Das Fest wird heuer mit unterhaltsamer Musik der „Ligister Schülcherleitnerei“ umrahmt. Für unsere kleinen Gäste steht eine Hüpfburg zum Toben bereit. Siehe Beilage!

Die Feuerwehr bittet alle Backfreudigen um Unterstützung in Form von **Mehlspeisspenden** jeder Art. Die „Köstlichkeiten“ werden am Samstag, dem 28. Juni 2025 direkt beim Rüsthaus Kumberg von 10.00 bis 13.00 Uhr dankend entgegengenommen. Auf Ihr Kommen freut sich die FF Kumberg.

Generationenturnier Schachverein Passail-Kumberg

Wir, der **Steirische Schachverband** und der **Schachklub Passail-Kumberg** laden dich sehr herzlich zu unserem **Generationen-Schachturnier** ein. Hinterher gibt es ein nettes gemeinsames Essen. **Termin: Sonntag, 29. Juni 2025. Beginn:** 10.00 Uhr. **Ende:** 13.15 Uhr. **Modus:** 5 Runden, Schweizer System in zwei Gruppen (U20 vs. Ü50). **Bedenkzeit:** 10 Min + 5 Sek/Zug. **Ort:** well welt kumberg, Seeweg 2. Wir bitten um Teilnahmebestätigung bis zum Samstag, 21. Juni 2025 an E-Mail: anton.ostermann@aon.at, Tel. 0664/387 52 58. Wir freuen uns auf ein Schachturnier der besonderen Art. Anton Ostermann und Philipp Raeke.

Musikabende 2025 – SeeCafé Kumberg

Die **Musikabende 2025** finden immer um 18.00 Uhr im SeeCafé zu folgenden Terminen statt: am Samstag, dem 5. Juli 2025, Live-Musik **„O3“**; am Mittwoch, dem 16. Juli 2025, Naturklangerlebnis auf über 20 Instrumenten **„Rosenholz“**; am Freitag, dem 18. Juli 2025, Live-Musik **cream of „Eric Clapton“**; am Mittwoch, dem 23. Juli 2025, Live-Musik **„Der Schneitler“**; am Freitag, dem 8. August 2025, Live-Musik **„Die lustigen Karl“**. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ausflug für alle Kumberger Frauen

Wir laden alle Kumberger Frauen herzlich zum **Ausflug am Dienstag, dem 8. Juli 2025** ein. Wir starten mit einem gemeinsamen Frühstück bei Locker & Legere in St. Ruprecht. Dann fahren wir nach Graz ins Schloss Eggenberg. Vormittag Führung im Schloss, Mittagessen in Eggenberg, Nachmittag freie Zeit im Schlosspark. Zum Abschluss fahren wir zum Dorfplatzerl in Gutenberg. Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Tag - die Bäuerinnen von Kumberg. Infos und Anmeldung bei Grete Auer, Tel. 0664/910 94 48.

Pensionistenverband Kumberg - Infos

Eine Kugel, eine Bahn und neun Kegel: Die Zutaten für`s Kegeln sind einfach, doch was man damit machen kann, ist äußerst vielseitig. Kegeln ist eine Sportart für Jung und Alt. Lust aufs Kegeln? Jeden zweiten Donnerstag treffen wir uns zum Kegeln im SeeCafé. Unsere nächsten Termine sind der 10. und der 24. Juli 2025 um 18.00 Uhr. Über weitere Termine informieren wir in den Gemeinde-Nachrichtenblättern. Infos bei Karin Hagenbuchner, Tel. 0699/17 32 16 36.

Ärzte

Die **Ordination Dr. Elisabeth Sochor-Micheler**, Wahlarztpraxis für Augenheilkunde und Optometrie, ist vom 23. bis 27. Juni 2025, sowie vom 2. bis 4. Juli 2025 geschlossen.

Die **Ordination Dr. Hannelore Fauster** ist vom 16. bis 20. Juni 2025 wegen Urlaubes geschlossen. Vertretung: Dr. Monika Schuster und Dr. Barbara Schmidmayr. Die nächste Ordination ist am 23. Juni 2025.

Ordination Dr. Dietmar Rechberger! Ihr Kumberger Spezialist von der Universitätsklinik Graz für alle akuten oder chronischen Fragen rund um Ihren Bewegungsapparat! Ich würde mich freuen, Sie in meiner Wahlarztordination in Wollsdorf begrüßen zu dürfen! Aufgrund der Ortsansässigkeit sehr flexible Terminvereinbarung möglich! Am Wollsdorfweg 6, 8062 Kumberg, Tel. 0677/64 61 29 40, www.dr-kumberg.at.

SOKOLOWSKI ZAHNMEDIZIN – WAHLZAHNÄRZTE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS Dr.Dr. Alwin Sokolowski und Dr.Dr. Armin Sokolowski. Moderne Zahnmedizin im Gesundheitszentrum Kumberg. Öffnungszeiten: Mo. von 8.00 bis 19.00 Uhr, Di. und Mi. von 8.00 bis 16.00 Uhr, Do. von 8.00 bis 18.00 Uhr, Fr. von 14.00 bis 18.00 Uhr und nach tel. Vereinbarung. Grazer Straße 45b, 8062 Kumberg. Tel. 03132/400 80, info@dr-sokolowski.at, www.dr-sokolowski.at.

Geschäftsanzeigen

Wann Übergewicht zur Gefahr wird! Übergewicht betrifft nicht nur das äußere Erscheinungsbild – es kann ernsthafte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettleber fördern. Entscheidend ist nicht nur das Gewicht, sondern die gesundheitlichen Folgen. Abnehmmedikamente sind keine Wundermittel, können aber in Kombination mit ausgewogener Ernährung und Bewegung unterstützen. Ihre **Apotheke Kumberg** berät Sie gerne auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht.

In meinem **Kosmetikstudio face & feet** in Kumberg biete ich Ihnen entspannende **Kosmetikbehandlungen** und professionelle **Fußpflege** in angenehmer Atmosphäre an. Als ausgebildete Fachkraft für diabetische Fußpflege lege ich besonderen Wert auf eine sorgfältige und fachgerechte Behandlung – ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. In Einzelfällen sind auch mobile Termine möglich. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wohlfühltermin gerne telefonisch bei mir

unter Tel. 0664/343 39 08. Ich freue mich auf Ihren Besuch!
Ihre Petra Konrad.

PLANETEN APOTHEKE EGGERSDORF: Ihr Arzneimittel-spezialist in Ihrer Nähe. Wir bieten Ihnen fachkundige Beratung zu allen Gesundheitsfragen. Besuchen Sie auch unser **KOSMETIKSTUDIO**. Terminvereinbarung während der Öffnungszeiten der Apotheke: Mo. und Di. von 8.00 bis 18.00 Uhr, Mi. von 8.00 bis 19.00 Uhr, Do. und Fr. von 8.00 bis 18.00 Uhr, Sa. von 8.00 bis 12.00 Uhr. Einmal im Monat durchgehend Bereitschaftsdienst. Infos unter Tel. 03117/27 98 80 oder office@planetenapotheke.at.

derKAMMERJÄGER.at - Schädlingsbekämpfung: Sie haben Ameisen, Wespen, Hornissen, Mäuse, Ratten, Holzwürmer oder andere unbetene Gäste? Rufen Sie Ihren Profi gegen Schädlinge - Tel. 0664/517 98 69. Maximilian Eder, Schöcklstraße 67, 8061 St. Radegund.

Sonstiges

GESUCHT

Suche für vorgemerkte Kaufinteressenten **Häuser bzw. Grundstücke** im Raum Kumberg und Umgebung. Ich freue mich auf Ihren Anruf. Waltraud Grabner, ReMax Immobilien, Tel. 0664/128 80 07.

DIVERSES

Fundgegenstand: ein Schlüssel. Der/die Eigentümer:in möge sich im Gemeindeamt melden. Tel. 03132/22 03-12.



Community (Health) Nurse

Treffpunkt 60+: Am Donnerstag, dem 26. Juni 2025, findet ab 14.00 Uhr der **Treffpunkt 60+** im Sitzungssaal der Marktgemeinde Kumberg statt. Wir beschäftigen uns mit dem Thema „Hitze“.

Bewegen und Wahrnehmen: Am Dienstag, dem 1. Juli 2025, ab 9.00 Uhr werden wir uns wieder im Sitzungssaal der Marktgemeinde Kumberg bewegen und wahrnehmen. Gemeinsam verbringen wir mindestens eine Stunde der aktiven Förderung der Lebensfreude und Lebensaktivität, um etwas Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun.

Zur Teilnahme sind alle Bürger:innen sehr herzlich eingeladen.

Gerne kann die Community (Health) Nurse für Sie eine Abholung durch das „flux.“ Sammeltaxi organisieren.

Alle Angebote der Community (Health) Nurse sind kostenlos! (Ausnahmen möglich)

Kontaktaufnahme unter Tel. 0664/78 48 15 62 oder E-Mail: communitynurse@kumberg.at.



KEM & KLAR! Region Schöcklland



Wir beraten & fördern einkommenschwache Haushalte in der KEM

Wohin kann ich mich vertrauensvoll wenden bei allen Fragen rund um Energie & Förderung? Hier erreichst du die wichtigsten Ansprechpartner aus deiner Region. Einfach das Formular (www.kumberg.at) ausfüllen und bei deinem Rauchfangkehrer, Installateur, deiner Gemeinde oder direkt bei deinem Energieberater abgeben.

Nähere Informationen auf unserer Homepage www.kumberg.at oder www.regionschoecklland.at.

KEM: DI(FH) Martin Irmer, Tel. 0670/555 52 92, E-Mail: kem@regionschoecklland.at

Ärztendienst/Gesundheitstelefon rund um die Uhr: Tel. 1450, www.ordinationen.st

Apotheke Kumberg: Tel. 03132/211 77, Apotheken-Bereitschaftsdienst: Tel. 14 55

Impressum:

Marktgemeinde Kumberg, Am Platz 8, 8062 Kumberg, Tel. 03132/22 03,

Parteienverkehr: Montag – Freitag: 8.00 - 12.00 Uhr, Mittwoch: 17.00 - 19.00 Uhr,

Amtsstunden: Mo., Do.: 7.00 – 16.00 Uhr, Di., Fr.: 7.00 – 12.30 Uhr, Mi.: 7.00 – 12.00 u. 13.30 – 19.00 Uhr,

Bürgermeister-Amtsstunden: Di.: 8.00 - 12.00 Uhr; Mi.: 17.00 - 19.00 Uhr.

Für rechtswirksame schriftl. Einbringungen an die Marktgemeinde Kumberg stehen zur Verfügung: E-Mail: gemeinde@kumberg.at; Telefax: 03132/22 03-21.

Amtliche Kundmachungen finden Sie auf unserer Amtstafel im Marktgemeindeamt und im Internet unter: www.kumberg.gv.at.

Für sämtliche Angaben, außer amtlichen Mitteilungen, übernehmen wir keine Gewähr hinsichtlich ihrer Richtigkeit. Einschaltungen werden nur schriftlich entgegengenommen.

Verlagspostamt: 8062 Kumberg *** Erscheinungsort: Kumberg *** Erscheinungsweise: 14-täglich.



Hitzeschutz – So bleiben Sie an heißen Tagen gesund!

Trinken Sie ausreichend

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 3 Liter am Tag. Ideal sind Leitungs- und Mineralwasser oder ungesüßte Tees. Koffeinhaltige, stark gesüßte Getränke und Alkohol sind keine geeigneten Durstlöscher.

Denken Sie daran, regelmäßig zu trinken und packen Sie Getränke für Unterwegs ein. Während und nach anstrengenden Aktivitäten benötigt der Körper mehr Flüssigkeit.

Essen Sie leichte und gesunde Kost

Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und vermeiden Sie fette, schwere Speisen. Bevorzugen Sie leicht verdauliche, ausgewogene Gerichte und Lebensmittel wie Salate, Gemüse und Obst. Manche Gemüse- und Obstsorten sind besonders wasserreich, zum Beispiel Gurken, Tomaten oder Wassermelonen.

Kühlen Sie Ihren Körper

Legen Sie feuchte Tücher auf Arme, Beine, Nacken oder Gesicht. Auch Fußbäder mit kühlem Wasser, das Besprühen des Gesichts oder Wadenwickel können helfen. Achten Sie beim Duschen auf lauwarmes Wasser, denn zu starke Kälte kann den Kreislauf zusätzlich belasten.

Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten

Bewegung ist auch im Sommer wichtig, verzichten Sie an heißen Tagen jedoch auf übermäßige Anstrengungen. Verlegen Sie sportliche Aktivitäten oder Einkäufe in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Schützen Sie Ihren Körper

Bevorzugen Sie leichte, weite Kleidung aus Naturtextilien wie beispielsweise Leinen, Baumwolle oder Naturseide. Vermeiden Sie enge Kleidung oder Kleidung mit einem hohen Anteil an Kunstfasern. Tragen Sie eine Kopfbedeckung und verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (30 oder höher).

Achten Sie auf eine kühle Umgebung

Lüften Sie in den frühen Morgenstunden, am Abend und in der Nacht und halten Sie tagsüber die Fenster und Jalousien geschlossen. Hängen Sie feuchte Tücher auf. Schalten Sie wärmeabgebende Geräte (z.B. Fernseher, Computer, Kaffeemaschine) wenn möglich ab. Halten Sie sich in den kühleren Bereichen von Haus oder Wohnung auf. Eine Raumtemperatur von 24 Grad ist ideal. Suchen Sie im Freien bevorzugt schattige Grünräume auf.

Achten Sie auf die Lagerung von Medikamenten und Lebensmitteln

Achten Sie beim Transport von Lebensmitteln darauf, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird und verwenden Sie für Ihren Einkauf oder für Ausflüge Kühl- oder Isoliertaschen. Manche Medikamente können bei Hitze ihre Wirkung verändern. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder in der Apotheke über Dosierungsänderung, Vorsichtsmaßnahmen und die richtige Lagerung Ihrer Medikamente bei Hitze beraten.

Sorgen Sie für Ihre Mitmenschen

Manche Personengruppen sind durch Hitze besonders gefährdet. Dies betrifft zum Beispiel ältere Menschen, kranke Menschen, Babys und Kleinkinder oder schwangere Frauen. Unterstützen Sie Menschen, die Hilfe brauchen. Wenn Sie bemerken, dass es jemandem nicht gut geht, bringen Sie diese Person an einen kühlen Ort und rufen Sie gegebenenfalls die Rettung. Lassen Sie keinesfalls Kinder oder Haustiere in parkenden Autos zurück.

Wichtige Telefonnummern:

Rettung: 144

Gesundheitstelefon: 1450

Hitzetelefon: 0800 880 800

Weitere Information zu Hitze und Gesundheit:

Steirischer Hitzeschutzplan: <https://www.gesundheit.steiermark.at/cms/bei-trag/11685019/72561200/>

Gesund bei Hitze: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze.html>

AGES: <https://www.ages.at/umwelt/klima/klimawandelanpassung/hitze>

Geosphere Wetterwarnungen: <https://warnun-gen.zamg.at/wsapp/de/alle/heute/258165,242777,773790,499246>