

# Klima- Gewinnspiel<sup>2025</sup>



Preise im  
Wert von  
1.300 Euro

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

**Absender**  
Im Falle eines Gewinns bin ich einverstanden, dass Bilder von der Preisverleihung, auf denen ich zu sehen bin, veröffentlicht werden. Die von Ihnen angegebenen Daten werden nur für die Auswertung des Gewinnspiels verwendet. Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.landkreis-bayreuth.de](http://www.landkreis-bayreuth.de).

Bitte  
ausreichend  
fränkieren

Vorname, Name .....

Antwort

Straße, Hausnr. ....

Landkreis Bayreuth

PLZ, Ort .....

Regionale Entwicklungsagentur

Telefon .....

Klimaschutzmanagement

E-Mail .....

95440 Bayreuth

Ja, ich möchte per E-Mail den **Klima-Newsletter** mit Informationen über Klimaschutzprojekte und -veranstaltungen in der Region Bayreuth erhalten.  
Bitte senden Sie mir an obige E-Mail-Adresse den Link zur Anmeldung.

# Mit kühlem Kopf durch heiße Zeiten

Sie werden immer häufiger: **Hitzetage** mit Temperaturen über 30°C und **tropische Nächte**, die nicht unter 20°C abkühlen. Was nach Strandurlaub klingt, birgt aber ein großes **Gesundheitsrisiko**: von Dehydrierung, über Herz-Kreislauf- und Nierenprobleme, bis hin zu plötzlich absackendem Blutdruck, Fehlgeburten und fatalem Hitzekollaps. In einigen Fällen kann Hitze auch zum Tode führen: Die Hitzesommer 2018, 2019 und 2020 haben insgesamt 19.000 hitzebedingte Sterbefälle zu Folge gehabt!

## Tipps für Hitzetage:

Blieben Sie möglichst im **Schatten**, vor allem in der Mittagshitze. Wappnen Sie sich mit **Kopfbedeckung** gegen Sonnenstich und mit **Wasserflasche** gegen Dehydrierung. Weitere Tipps sind.

- **Nutzen von Verdunstungskälte:** z.B. feuchte Handtücher im Zimmer aufhängen – aber nur wenn es nicht zu schwül ist!
- Um Gesicht und Nacken zu kühlen, gibt es im Fachhandel spezielle **Kühlhandtücher**.
- **Lauwarme Getränke trinken:** löschen den Durst besser und belasten den Kreislauf nicht.
- **Leichtes Essen** zubereiten und eiweißreiche Nahrungsmittel reduzieren.
- **WarnWetter-App** installieren.
- **Arzneimittel** prüfen (Dosis und Wirkung bei Hitze), und kühl lagern.
- **Alkohol** meiden.
- **Koffein- und Zuckerkonsum** begrenzen.
- Aus der Wärmflasche eine **Kühlflasche** machen.

**Achten Sie bei hohen Temperaturen auf jene Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn, die zu den besonders gefährdeten Personengruppen (Kinder, ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, Schwangere etc.) zählen.**

## ZU GEWINNEN SIND:

- 1. Preis: 500 €
- 2. Preis: 300 €
- 3. Preis: 200 €
- 4. bis 7. Preis:  
**Hitzeschutz-  
Überraschungspakete  
im Wert von je 75 €**



Die Geldpreise wurden von der **Sparkasse Bayreuth**, die Sachpreise von **Stadt und Landkreis Bayreuth** zur Verfügung gestellt.

## Gewinnspielfragen

Wie schützt man sich am besten gegen Hitze?

- Aufenthalt im Schatten, Kopfbedeckung, Wasser trinken
- Sonnenbaden und Eis essen
- Nicht mehr arbeiten und beim Joggen Stress abbauen

Welche Personengruppen sind durch Hitze besonders gefährdet?

- Studierende
- Senioren, Kinder, Schwangere, Menschen mit Vorerkrankung
- Eishockeyspieler

Welches Getränk eignet sich an Hitzetagen gesundheitlich am besten?

- Eisgekühltes Bier
- Eiskaffee
- Nicht zu kaltes Wasser oder ungesüßte Tees

Es ist jeweils **nur eine** Antwort richtig. Die Gewinne werden unter den richtigen Einsendungen ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Teilnahmeberechtigt** sind nur Einwohnerinnen und Einwohner von Stadt und Landkreis Bayreuth ab 18 Jahren. **Einsendeschluss: 31.07.2025.**

Mehr Infos: zum Hitzeschutz:  
[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)