



ARBEITSGEMEINSCHAFT DER AUGSBURGER HILFSORGANISATIONEN

Arbeitsgemeinschaft der Augsburger Hilfsorganisationen

c/o Malteser Hilfsdienst e. V., Werner-von-Siemens-Str. 10, 86159 Augsburg

Telefon 0821 25 85 030

vorsitzender@augsborg-hilft.org

www.augsburg-hilft.org

Augsburg, 22.06.2026

PRESSEMITTEILUNG

Sommer, Sonne, Augsburger Sommernächte – die perfekte Kombination für unvergessliche Erlebnisse und großartige Atmosphäre. Doch die vorhergesagte intensive Hitzewelle mit Temperaturen bis zu 36°C kann auch zur Herausforderung werden – nicht nur für die ehrenamtlichen Einsatzkräfte der Augsburger Hilfsorganisationen.

Ob vor den Bühnen oder als Besucher, der gemütlich in der Maxstraße feiern möchte – die Kombination aus Hitze, direkter Sonneneinstrahlung und Menschenmassen lässt die gefühlte Körpertemperatur weit über die Thermometerwerte steigen. Der Körper erschöpft seine Reserven, Kopfschmerzen, Schwindel und schwere Beine signalisieren, dass er an seine Grenzen stößt.

Damit auch bei den hohen Temperaturen „cool“ gefeiert werden kann und der Abend nicht schon vor der Zugabe gelaufen ist gilt es, den Körper lange genug in seiner thermischen Gleichgewichtszone zu halten. Hier sind einige Tipps, wie dies gelingt:

- **Bleib hydriert**

Eines der wichtigsten Dinge, die bei Hitze beachtet werden muss, ist ausreichend Flüssigkeit zu trinken. Wasser ist hier der beste Freund, um Dehydrierung zu vermeiden, regelmäßig trinken, auch wenn kein Durst verspürt wird.

- **Schütze Dich vor der Sonne**

Die Sonne kann gnadenlos sein, also an Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor denken und regelmäßig nachcremen. Eine Kopfbedeckung schützt den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung.



Bankverbindung

Stadtparkasse Augsburg

BIC AUGSDE77XXX

IBAN DE52 7205 0000 0250 9860 72

Vorsitzender

Manuel Heckmann

vorsitzender@augsborg-hilft.org

Vorstandsmitglieder

Ulrich Nießeler (ASB)

Michael Gebler (BRK A-Stadt, stv. Vorsitzender)

Thomas Haugg (BRK A-Land)

Armin Voß (DLRG, stv. Vorsitzender)

Michael Rettenmaier (JUH)

Wolfgang Weiß (MHD)

- Die richtige Kleidung
Leichte, locker sitzende Kleidung aus atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle oder Leinen hilft, kühl zu bleiben. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht und reduzieren die Hitzeabsorption.
- Schattenplätze suchen
Regelmäßig Schatten aufsuchen, am besten in Bereichen mit wenigen Besuchern. Denn in Menschenmassen staut sich die Hitze trotz Schatten.
- Richtig essen
Leichte, wasserreiche Lebensmittel sind ideal bei Hitze. Schwere, fettige Speisen belasten den Körper zusätzlich.
- Notfallmaßnahmen
Übelkeit, Schwindel, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit und übermäßiges Schwitzen sind Anzeichen für einen Hitzschlag oder eine Hitzeerschöpfung: Sofort einen schattigen Platz aufsuchen, den Körper kühlen und Wasser trinken. Im Zweifelsfall eine Sanitätsstation aufsuchen oder die Einsatzkräfte der Augsburger Hilfsorganisationen ansprechen, die auf dem Festgelände unterwegs sind. Bei Kreislaufproblemen sollte nicht gezögert werden, den Notruf zu wählen.

Die Hitze muss kein Spielverderber sein: „Bereiten Sie sich gut vor, hören Sie auf Ihren Körper, trinken Sie ausreichend Wasser und sorgen Sie für regelmäßig Abkühlung – dann steht einem großartigen Besuch der Augsburger Sommernächte nichts mehr im Wege“, so Manuel Heckmann, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Augsburger Hilfsorganisationen.