Gesunde Gemeinde

— gut informiert —

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

UMGANG MIT HITZE

Hitze ist Schwerstarbeit für unseren Körper

Als Hitzewelle bezeichnet man mindestens drei aufeinanderfolgende Tage mit Temperaturen über 30 Grad, bei denen es auch in der Nacht nicht merklich abkühlt. Hitzewellen werden häufiger und intensiver.

Wir alle spüren, dass hohe Temperaturen unser Wohlbefinden beeinträchtigen: Wir schlafen schlechter, können uns schlechter konzentrieren und sind vielleicht unruhiger oder gereizter als sonst. Die gesundheitlichen Folgen können ganz besonders für gefährdete Personengruppen wie beispielswiese ältere oder chronisch kranke Menschen gravierend sein, denn Hitze ist Schwerstarbeit für unseren Körper: Er muss mehr Energie aufwenden, um seine Temperatur zu regulieren. Durch starkes Schwitzen verliert er Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe.
Die amtliche Statistik zeigt, dass Spitalsaufenthalte in extremen Sommern deutlich zunehmen und mehr Menschen sterben als in vergleichbar „normalen" Wochen. Umso wichtiger ist es, die Gefahren von Hitze sowie Schutz- und Verhaltensempfehlungen ernst zu nehmen.

Gerlinde Malli
Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
gerlinde.malli@styriavitalis.at

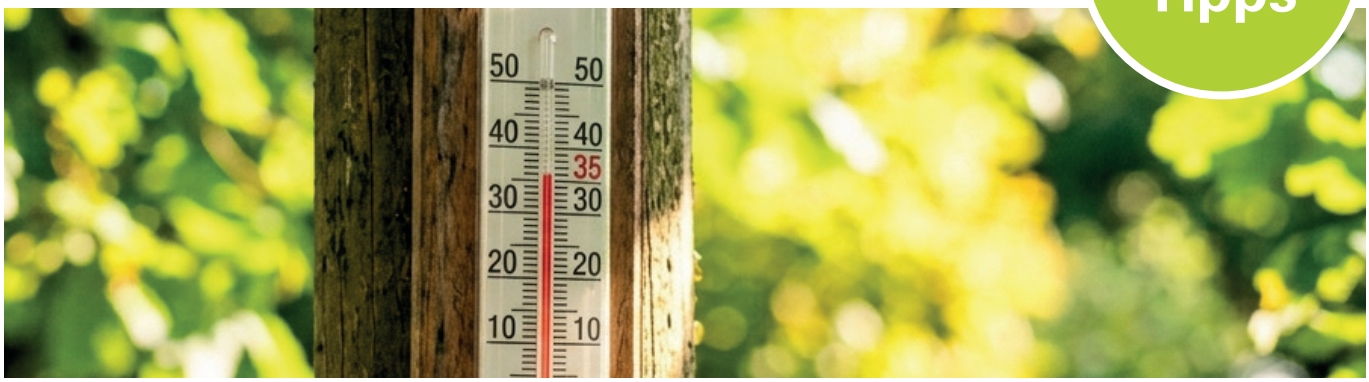
Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Sommer meint es gut mit uns, Hitze kann herrlich sein!
Doch wenn sie zu stark wird und über längere Zeit anhält, belastet sie unseren Körper. Manche Menschen sind den Gefahren von Hitze besonders ausgesetzt. Achten wir daher auf unsere Mitmenschen und unterstützen wir einander!
Diese Ausgabe liefert Ihnen Wissenswertes und einfache Tricks, damit Sie auch an heißen Tagen cool, entspannt und gut gelaunt bleiben.

Bilder: reichdernatur-stock.adobe.com, Remling

Hitzeschutz – So bleiben Sie an heißen Tagen gesund!

8 Tipps



1 Ausreichend trinken

Trinken Sie täglich 1,5 bis 3 Liter – am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Vermeiden Sie Alkohol sowie stark gezuckerte oder koffeinhaltige Getränke. Trinken Sie regelmäßig und nehmen Sie Getränke für unterwegs mit. Bei Anstrengung steigt der Flüssigkeitsbedarf.

2 Leicht essen

Bevorzugen Sie mehrere kleine, leichte Mahlzeiten. Ideal sind Obst, Gemüse und Salate – besonders wasserreiche Sorten wie Gurken, Tomaten oder Wassermelonen.

3 Körper kühlen

Feuchte Tücher, kühle Fußbäder oder das Besprühen von Gesicht und Armen helfen beim Abkühlen. Duschen Sie lauwarm, um den Kreislauf nicht zu belasten.

4 Anstrengung vermeiden

Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden und vermeiden Sie starke Belastung in der Hitze.

5 Sonnenschutz beachten

Tragen Sie leichte, luftige Kleidung aus Naturmaterialien, eine Kopfbedeckung und Sonnencreme (LSF 30+).

6 Kühle Umgebung schaffen

Lüften Sie früh morgens und abends, halten Sie tagsüber Fenster und Jalousien geschlossen. Reduzieren Sie Wärmequellen im Haushalt und halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen oder im Schatten auf.

7 Lebensmittel & Medikamente richtig lagern

Achten Sie auf durchgehende Kühlung von Lebensmitteln. Und auch Medikamente können hitzeempfindlich sein – lassen Sie sich bei Bedarf ärztlich oder in der Apotheke beraten.

8 Auf andere achten

Besonders gefährdet sind ältere, kranke Menschen sowie Kinder und Schwangere. Helfen Sie bei Bedarf und holen Sie Hilfe. Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere im Auto zurück.

INFO

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

AGES: www.ages.at/umwelt/klima/klimawandelanpassung/hitze

Steirischer Hitzeschutzplan: www.gesundheit.steiermark.at (Suchbegriff: Hitzeschutzplan)

Persönliche Ratschläge am Hitzetelefon: 0800 880 800 - kostenlos

Bild: KI-generiert

Hitze ist ein echtes Gesundheitsrisiko!

Hitze kann den Körper schneller aus dem Gleichgewicht bringen, als viele glauben. Welche Warnsignale wir ernst nehmen sollten, wen es besonders trifft und warum auch das soziale Miteinander entscheidend ist, erklärt Umweltmediziner Prof. DI Dr. Hans-Peter Hutter im Gespräch.

Woran erkennt man, dass Hitze für den Körper gefährlich wird?

Es gibt typische Warnsignale des Herz-Kreislaufsystems: Schwindel, ein Schwarzwerden vor Augen, Übelkeit. Auch Müdigkeit, Benommenheit, Koordinations- oder Sehstörungen können auftreten. Gerade leichter Schwindel wird häufig unterschätzt.
Betroffene merken oft nicht, wie stark die Körpertemperatur ansteigt. Wird sie zu hoch, kann es zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag kommen. Daneben gibt es den Hitzekollaps, bei dem der Blutdruck absinkt. Typisch sind Blässe und kalter Schweiß, während beim Hitzschlag die Haut eher heiß, trocken und gerötet ist. Auch wenn ein Kollaps meist nicht lebensgefährlich ist, kommt es häufig zu plötzlichen Stürzen und damit zu Verletzungen. Aus ärztlicher Sicht gilt daher: Symptome nicht ignorieren, sondern sofort reagieren, etwa sich hinsetzen oder hinlegen. Es ist egal, wo man gerade ist oder was andere denken.

Wer ist besonders belastet?

Das sind vor allem sehr junge und ältere Menschen: also Säuglinge, Kleinkinder und Personen ab 65 Jahren. Auch der Gesundheitszustand spielt eine zentrale Rolle: Wer an chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder Nierenproblemen leidet, ist stärker betroffen. Dazu kommen Faktoren wie soziale Isolation oder belastende Arbeitsbedingungen, etwa Tätigkeiten im Freien oder in stark erhitzten Innenräumen.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist das Wohnumfeld. Menschen in schlecht isolierten Wohnungen oder in dicht verbauten Wohngebieten – Stichwort Hitzeinseln – sind deutlich stärker betroffen als jene im Grünen. Und ganz wichtig: Auch das Verhalten ist ein Risikofaktor. Bitte alles ruhiger angehen!

„Bitte bei Hitze alles ruhiger angehen!“

Können wir uns gegenseitig unterstützen?

Selbstverständlich sollten wir das tun. Es ist ganz wichtig, auf jene zu achten, denen es nicht so gut geht oder die es bei Hitze nicht so leicht haben. Die benötigen oft Unterstützung im Alltag. Kleine Gesten wie Nachfragen oder Hilfe beim Einkaufen machen viel aus. Wichtig ist dabei ein respektvoller Umgang: Nicht verharmlosen oder sich lustig machen, nur, weil man denkt, dass einem die Hitze nichts ausmacht.

Was bedeutet die Zunahme von Hitzewellen langfristig?

Wir müssen uns stärker anpassen – im Alltag, in der Arbeitswelt und in der Gestaltung unserer Gemeinden. Da geht es um Begrünung, Beschattung, um Plätze mit Bänken, wo man sich treffen kann. Denn man darf nicht vergessen: Sonst hat man bald viele Menschen in der Gemeinde, die nicht gerne nach draußen gehen und lieber zuhause bleiben.

Ihre wichtigste Botschaft?

Hitze nicht unterschätzen, Warnsignale ernst nehmen und aufeinander achten! Jede kleinste Maßnahme zählt, sie kann die Gesundheit schützen und die Lebensqualität im Sommer deutlich verbessern. Jeder kann etwas tun und aktiv werden, was im Sinne eines guten Zusammenlebens ja auch schön sein kann.

Bild: Dujmic

„Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand."

Nein. Gebräunte Haut bietet nur einen begrenzten Eigenschutz, da der Farbstoff Melanin zwar vor UV-Strahlung schützt, aber keinen vollständigen Schutz vor Hautschäden gewährleistet. Vorbräunen, insbesondere im Solarium, kann der Haut zusätzlich schaden und erhöht das Risiko für Hautkrebs. Fachleute raten deshalb klar davon ab.

Mythen im Check

„Im Schatten oder bei Wolken brauche ich keinen Sonnenschutz."

Schatten verringert die UV-Strahlung, bietet aber keinen vollständigen Schutz, da gestreute Strahlen aus der Umgebung weiterhin auf die Haut treffen. Wie wirksam der Schutz ist, hängt stark von der Art des Schattens ab: Ein Sonnenschirm schützt weniger gut als dichter Schatten zwischen Gebäuden oder im Wald. Deshalb ist es wichtig, auch im Schatten Sonnencreme zu verwenden.

Sonnencreme richtig verwenden

- **Hoher Lichtschutzfaktor (LSF):** Für Kinder und Erwachsene mindestens LSF 30.
- **UV-A-Strahlung:** Das Sonnenschutzmittel muss auch vor UV-A-Strahlung schützen.
- **Inhaltsstoffe:** Bei empfindlicher Haut die Zusammensetzung beachten.
- **Sonnenschutzmittel rechtzeitig aufgetragen:** Mindestens 20 - 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne.
- **Menge:** Sonnencreme in ausreichenden Mengen auftragen.
- **Regelmäßig nachcremen:** Alle zwei Stunden, vor allem nach dem Baden und Abtrocknen.
- **Haltbarkeit beachten:** Abgelaufene Sonnencreme nicht mehr verwenden.

Verlässliche Gesundheitsinfos

Unter dem Titel „Gesundheit kompakt" bietet Styria vitalis mehrmals pro Jahr Online-Infoveranstaltungen zu aktuellen Gesundheitsthemen an: Kompakte 30 Minuten, kostenfrei und ohne Anmeldung!

Wenn Sie kein Thema versäumen möchten, dann melden Sie sich am besten über den untenstehenden Link oder QR-Code zum Mailverteiler an:

www.styriavitalis.at/gesundheitsinfos/

Impressum
Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05/2026
Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/

styriavitalis.at

Bilder: Kranich17-Pixabay, Katillustrationlondon-Pixabay