



Laakirchen, am 17. Juli 2023

Der richtige Umgang mit Hitze

Wenn sich das Thermometer in Richtung 30 Grad Celsius bewegt, belasten die hohen Temperaturen den Körper. Zusätzlich kann hohe Luftfeuchtigkeit die Situation erschweren. Bei älteren Menschen, aber auch Kindern oder kranken Personen spielt der Kreislauf nicht immer ganz mit. Besonders wichtig ist es, gut vorbereitet in heiße Tage zu gehen. Aber auch alle anderen können Maßnahmen setzen, um die Hitze „erträglicher“ zu machen. Und um unerwünschte Folgen wie Sonnenstich und Hitzschlag zu vermeiden. Was man tun kann und wie sie vorbeugen, lesen Sie hier und stammt aus: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>.

- [Was passiert bei Hitze im Körper?](#)
- [Wie kann man Gesundheitsbelastungen durch Hitze vorbeugen?](#)
- [Wie kann man Säuglinge und Kleinkinder vor Hitze schützen?](#)
- [Was tun bei Sonnenstich & Hitzschlag?](#)

Hinweis

[Hitzetelefon](#) (nur im Sommer) - 0800 880 800

Unter der kostenfreien Nummer geben Expertinnen/Experten der AGES Tipps, wie man am besten mit heißem Wetter umgeht, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Das Hitzetelefon 0800 880 800 ist aus ganz Österreich kostenlos erreichbar:

- Montag bis Freitag von 6 bis 22 Uhr
- Samstag von 8 bis 20 Uhr
- Sonntag von 8 bis 18 Uhr

Was passiert bei Hitze im Körper?

Bei Hitze erweitern sich Blutgefäße. Die Haut wird vermehrt durchblutet. Es wird Wärme abgegeben, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Denn der Körper braucht eine Körpertemperatur von ca. 37 Grad Celsius. Die Erweiterung der Blutgefäße im Körper führt zu einem Sinken des Blutdrucks. Eine Abnahme der Leistungsfähigkeit kann die Folge sein.

Außerdem kann der Körper zusätzlich durch das Verdunsten von Schweiß auf der Haut für Kühlung sorgen. Das Schwitzen ist wesentlich, um nicht zu überhitzen. Dafür benötigt der Körper allerdings Wasser und Elektrolyte. Deshalb sollen vor allem bei starkem Schwitzen ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte aufgenommen werden. Weitere Infos finden Sie unter Essen & trinken bei Hitze.

Hohe Luftfeuchtigkeit belastet den Körper zudem. Ist die Luftfeuchtigkeit hoch, kann die Luft die Feuchtigkeit, die durch das Verdunsten von Schweiß entsteht, nicht mehr so gut aufnehmen. Der Schweiß bleibt auf der Haut. Die Kühlung durch Schwitzen funktioniert nicht mehr so gut.

Wie kann man Gesundheitsbelastungen durch Hitze vorbeugen?

Verschiedenes kann hilfreich sein, um Beschwerden bei hohen Temperaturen zumindest zu mildern, z.B.:

- **Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden**, vor allem um die Mittagszeit.
- **Leichte, luftdurchlässige Kleidung tragen**, die den Körper bedeckt. Auf Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor nicht vergessen.
- **Anstrengungen vermeiden**, z.B. intensiven Sport, Fahrten in überhitzten Autos.
- **Generell kühle und schattige Plätze**, ev. klimatisierte Räume aufsuchen.
- **Räume kühl halten**, z.B. in der Früh und nachts lüften und am Tag abdunkeln.
- **Mit Wasser abkühlen**, z.B. lauwarm duschen, Unterarme in kühles Wasser halten.
- **Viel trinken**. Für gesunde Erwachsene gilt: ca. 1,5 bis drei Liter am Tag. Bevorzugen Sie Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Trinken Sie die Getränke wohltemperiert. Alkohol vermeiden. Vor allem ältere Menschen nehmen teils zu wenig Flüssigkeit zu sich. Daher: Getränke sichtbar hinstellen!

- **Leicht verdauliche, fettarme Speisen essen**, zum Beispiel Obst, Gemüse, Salat. Fettarme Milch und Milchprodukte verwenden, z.B. Buttermilch mit Mineralwasser oder Wasser.
- **Andere Menschen unterstützen**. Manchmal kann Unterstützung notwendig sein, zum Beispiel beim Einkauf von Getränken sowie von Nahrungsmitteln. Das Anlegen von Vorräten, Bereitstellen von frischem Obst, eventuell Vorkochen etc. kann hilfreich sein. Regelmäßige Betreuung, z.B. durch Einteilung von Besuchsdiensten sowie organisatorische Hilfestellungen, ist ebenfalls hilfreich. Zudem ist wichtig: das Erstellen einer Liste mit wichtigen Rufnummern, die griffbereit sind.
- **Maßnahmen mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen**. Sie oder er kann Sie beispielsweise über die ideale Flüssigkeitsmenge bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Nierenversagen bzw. Nierenerkrankungen und der regelmäßigen Einnahme von Diuretika oder anderen Medikamenten informieren.

Wie kann man Säuglinge und Kleinkinder vor Hitze schützen?

Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen hat ein **Infoblatt** zum „Schutz von Säuglingen und Kleinkindern bei Hitze“ sowie **Tipps** zusammengestellt. Diese finden Sie unter www.fruehehilfen.at. Insbesondere kleine Kinder reagieren empfindlicher auf Sonne und Hitze. Ihr Wärmehaushalt kann sich nicht so gut einstellen. Sie sollten daher besonders geschützt werden. Das Wichtigste:

- **Hitze meiden und für Kühlung sorgen**. Bei Hitze besonders zur Mittagszeit und nachmittags zu Hause bleiben und möglichst einen kühleren bzw. angenehm temperierten Platz aufsuchen.
- **Genug trinken**. Säuglinge und Kleinkinder sollten bei Hitze ausreichend trinken. Eltern sollten ihren Kleinkindern immer wieder etwas zu trinken anbieten, idealerweise Wasser für Kinder ab einem halben Jahr. Babys, die jünger als sechs Monate alt sind, sollten häufiger gestillt oder gefüttert werden. Stillende Mütter sollten ebenso darauf achten, viel Wasser zu trinken.
- **Vor Sonne schützen**. Säuglinge – insbesondere im ersten Jahr - sollten keine direkte pralle Sonne abbekommen. Der **Kopfund** idealerweise auch der Körper von Säuglingen und Kleinkindern muss im Freien bei Hitze und Sonnenschein **geschützt** werden, z.B. mit einem breitkrepfigen Hut.
- **Durch Beschattung vor Hitze und Sonne schützen**, z.B. durch einen Sonnenschirm, der am Kinderwagen montiert ist. Die Luft kann so zirkulieren.

- **Niemals einen Säugling oder ein Kind allein im Auto lassen – nicht einmal für einen Moment!**

Was tun bei Sonnenstich & Hitzschlag?

Zu viel Sonne und Hitze können zu gesundheitlichen Problemen führen. Ist der Körper nicht mehr in der Lage, sich ausreichend zu kühlen, z.B. durch Schwitzen, kann es zu einem Hitzschlag kommen. Dabei handelt es sich um einen medizinischen Notfall! Bei einem Sonnenstich tritt aufgrund intensiver Sonneneinstrahlung eine Reizung der Hirnhaut auf.

Alarmsignale sind unter anderem Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Krämpfe, erhöhte Körpertemperatur, Fieber, Erbrechen. Auch Bewusstseinsstrübung, Teilnahms- und Bewusstlosigkeit oder Kreislaufkollaps können auftreten. Es kann zu einer lebensbedrohlichen Situation kommen. Daher: Notruf **144** anrufen! Entsprechende Erste Hilfe leisten und den Anweisungen der Notrufzentrale bis zum Eintreffen der Rettung Folge leisten.

Informationen zu Klimawandel, Temperaturanstieg in Österreich und Hitze finden Sie unter Gesundheit und Klimawandel.

Hier finden Sie kompakte Infos zu hohen Temperaturen und großer Hitze in Gebärdensprache.