**Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt**Wie Sie sich richtig vorbereiten und im Notfall reagieren.

**Wird im Sommer erstmalig die 30-Grad-Marke geknackt überwiegt meist noch die Freude am sommerlichen Badewetter - mit Kind und Kegel geht’s ab ins Freibad oder an den Badesee. Was aber, wenn die Hitze kein Ende nehmen will, die Nächte kaum mehr Erholung bringen und die Folgen der Hitze zum (lebensbedrohlichen) Risiko für die Gesundheit werden? Hilfreiche Tipps & Tricks schaffen Abhilfe.**

Die wissenschaftlichen Befunde für den durch Menschen verursachten Klimawandel sind eindeutig, ein Rekordsommer folgt dem anderen. Seit den 1990iger Jahren geht der Trend bei den Durchschnittstemperaturen stetig nach oben – 2024 war mit Abstand das wärmste Jahr der Messgeschichte in Österreich. Die Zahl der Hitzetage (mind. 30°C Maximaltemperatur) hat sich an der Messtation der Universität Innsbruck in der Klimaperiode 1991–2020 im Vergleich zur Klimaperiode 1961-1990 mehr als verdoppelt (von 8,6 auf 20,8). Im bisherigen Rekordjahr 2015 gab es bereits 46 Hitzetage - und die Anzahl wird weiter steigen. Neben der Hitze sind wir zunehmend auch mit den Folgen von Starkregen, Muren, Stürmen, Hagel und Hochwasser konfrontiert.

**Hitzewellen – Herausforderung für unsere Gesundheit**

Bei Hitzewellen folgt ein Hitzetag dem anderen, über Nacht kühlt es vor allem in urbanen Bereichen nicht mehr ausreichend ab. Wir sprechen von Tropennächten, wenn die Temperatur nicht unter 20°C sinkt. Bleibt ein Hochdruckgebiet mehrere Tage erhalten entstehen vor allem in stark verbauten und versiegelten Bereichen **Hitzeinseln**, die rasch zu gesundheitlichen Problemen führen können. Die Folge ist vor allem ein Anstieg bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Probleme mit Atemwegserkrankungen, Allergien, Infektionserkrankungen (z.B. durch exotische Stechmücken) oder gar psychische Erkrankungen durch Angst vor dem Klimawandel und dessen Folgen in Form von Naturkatastrophen.

Neben unmittelbaren gesundheitlichen Folgen sind auch indirekte Effekte zu beobachten. So steigt das Risiko für Verkehrsunfälle an Hitzetagen deutlich an. Für Tirol errechnete die Statistik Austria ein um 44% erhöhtes Unfallrisiko.

Nicht alle Bevölkerungsgruppen sind gleichermaßen von den Folgen für die Gesundheit betroffen. Erhöhte Risiken haben besonders Menschen ab 65 Jahren, Schwangere (Hitze kann zu Frühgeburten führen), Säuglinge und Kleinkinder, Sportler:innen sowie im Freien arbeitende und sozial schwächer gestellte Menschen in einfacheren Wohnverhältnissen. Wer über einen eigenen Garten mit Schatten spendenden Bäumen oder eine klimatisierte Wohnung verfügt ist an Hitzetagen klar im Vorteil. Hier heißt es aufeinander zu schauen und an jene Mitbürger:innen zu denken, die besonders durch die Hitze belastet sind.

**Richtiges Verhalten im Hitze-Notfall**

So gehen Sie im Notfall richtig vor, wenn Sie jemanden mit akuten hitzebedingten Beschwerden antreffen:

* Bringen Sie – falls möglich - die betroffene Person in eine kühlere Umgebung.
* Lockern Sie die Kleidung der Person.
* Legen Sie feuchte Tücher auf Kopf und Körper der Person.
* Ist die Person bei Bewusstsein, geben Sie ihr schluckweise Flüssigkeit (Wasser).
* Ist die Person bewusstlos, bringen Sie sie umgehend in stabile Seitenlage.
* Wählen Sie bei trocken-heißer Haut, Herzrasen und fehlender Ansprechbarkeit unbedingt den Notruf 144 (oder per Notfall App SOS-EU-ALP).

Für Auskünfte zum Thema Hitze hat das Gesundheitsministerium auch ein eigenes Hitzetelefon eingerichtet: 0800 880 800

**Link** zu Informationen zum Thema Hitze vom Land Tirol:  
https://www.tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/oeffentliche-gesundheit/hitze-und-gesundheit/

**Grafik:** [Einfache Tipps & Tricks von Klimabündnis Tirol zur Vorbeugung bei Hitze](https://tirol.klimabuendnis.at/wp-content/uploads/2023/10/Was-tun-bei-Hitze.jpg)

**Presserückfragen**: Michael Steger, Klimabündnis Tirol | [michael.steger@klimabuendnis.at](mailto:michael.steger@klimabuendnis.at) | 0512 583558-18