



Leben mit Naturgefahren—Hitze

Warum ist Hitze gefährlich?

Bei hohen Temperaturen steigt die **Körpertemperatur**, der Körper verliert **Flüssigkeit und Salze**.

Das Herz-Kreislauf-System wird stark beansprucht, was zu **Erschöpfung, Schwindel, Kopfschmerzen** oder **Kreislaufzusammenbrüchen** führen kann.

Im Extremfall droht ein **Hitzschlag**, der lebensgefährlich ist.

Wer ist besonders gefährdet?

- Ältere und alleinlebende Menschen
- Kleinkinder und Säuglinge
- Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen
- Schwangere
- Pflegebedürftige Personen
- Personen, die körperlich im Freien arbeiten (z. B. Bau, Landwirtschaft, Straßenarbeit)

Typische Warnzeichen

- starke Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- schneller Puls, flache Atmung
- Muskelkrämpfe
- Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit
- heiße, trockene Haut oder Verwirrtheit

Wie Sie sich vor Hitze schützen können

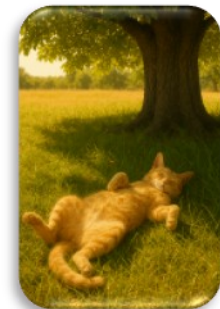
Im Alltag

- **Viel trinken:** mindestens 1,5–2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünkte Fruchtsäfte.
- **Leichte Mahlzeiten** bevorzugen – viel Obst, Gemüse und Suppen, wenig Fett und Zucker.
- **Körperliche Anstrengung vermeiden:** vor allem zwischen **11 und 17 Uhr**.
- **Helle, luftige Kleidung** und eine **Kopfbedeckung** tragen.
- **Körper regelmäßig kühlen:** feuchte Tücher, Duschen, Fußbäder.



In der Wohnung

- **Nachts lüften**, tagsüber Fenster und Rollläden geschlossen halten.
- **Räume beschatten** (Vorhänge, Markisen, Pflanzen).
- **Elektrogeräte** (z. B. Fernseher, Herd) sparsam verwenden – sie erzeugen Wärme.
- **Ventilatoren oder Luftkühler** können helfen – aber achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.



Unterwegs im Freien

- **Nie Kinder oder Tiere im Auto lassen!** Schon wenige Minuten reichen für lebensgefährliche Temperaturen.
- **Schatten suchen** und regelmäßig trinken.
- **Anstrengende Tätigkeiten** auf die Morgenstunden verschieben.

Wenn's zu viel wird

- **Betroffene in den Schatten oder in einen kühlen Raum bringen.**
- **Kleidung lockern** und den Körper mit **kühlem Wasser befeuchten**.
- **Langsam Flüssigkeit geben**, wenn die Person bei Bewusstsein ist.
- Bei **Bewusstlosigkeit, Krämpfen oder Verwirrtheit:**
-> **Sofort Rettung 144 rufen!**

Weitere Informationsquellen

- **AGES Hitzetipps:** www.ages.at/umwelt/klima/klimawandelanpassung/hitze
- **ZAMG Hitzewarnungen:** <https://warnungen.zamg.at/wsapp/de/hitze>
- **Land Steiermark Gesundheit:** www.gesundheit.steiermark.at
- **Sozialministerium Hitzeschutz:** www.sozialministerium.at/hitzeschutz

Nähere Informationen & Kontakt



Reiterer & Scherling

Schrank Gregor, Dipl.-Ing.

+43 664 252 85 95

gregor.schrank@reiterer-scherling.at

www.oberesfeistritztal.at