

steirischer Hitzeschutzplan



Hitzeschutzplan 2026

Durch den Klimawandel treten häufiger schwere Hitzewellen auf. Aufgrund der damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen für die Bevölkerung wurde für die Steiermark ein Hitzeschutzplan erarbeitet und ein Hitzewarnsystem eingeführt. Unter [Hitzeschutzplan Steiermark](#) finden Sie Informationen/ Weblinks zum Thema Hitze und den damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen sowie geeignete Maßnahmen bei



Hitzewellen & Tropentagen/-nächten

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Auch für die restliche Bevölkerung wird hitzeangepasstes Verhalten sinnvoll sein.

- ! Trinken Sie mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte.
- ! **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- ! Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung, Sonnenbrillen und kühlen Sie Ihren Körper.
- ! Suchen Sie kühle Räume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.
- ! Lüften Sie Wohnung und Büroräume nachtsüber bzw. in den frühen Morgenstunden.

Warnzeichen Hitzestress:

starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
Herzklopfen, Atmungsprobleme, Kopfschmerz,
trockene Haut, Muskelkrämpfe, Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und Hitzestau:

heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust

▶ **Hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**

Hitzeschlag und Hitzeschock:

lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40°C,
Delirium bis hin zum Koma

▶ **Notruf 144 bzw. Ärztin/ Arzt verständigen**

Hitzewetter Steiermark



[Prognose Steiermark](#)



Anmeldung



hitzewarnungen@stmk.gv.at





Gesundheitliche Belastungen durch **Hitze**

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu starker Wärmebelastung des menschlichen Organismus. Durch den Klimawandel treten ausgeprägte Hitzewellen immer häufiger auf. Diese **Risikopersonen** und Gruppen sind hier maßgeblich betroffen:

- **Ältere Menschen über 65** Jahren
- Menschen mit **physischen** (Herz-Kreislauf-, Lungen-, Nierenerkrankungen, Diabetes, etc.) und
- **psychischen Vorerkrankungen** (Demenz, Alzheimer, Depressionen, etc.)
- Menschen, welche durch **Medikation** oder den Missbrauch bewusstseinsverändernder Substanzen beeinträchtigt sind bzw. ein **Selbstfürsorgedefizit** aufweisen.
- Menschen, welche unter **erschweren sozioökonomischen** Bedingungen leben müssen (obdachlose Frauen/ Männer, Personen in Wohnungen mit schlechter Bausubstanz, alleinstehende ältere Menschen, etc.).
- **Babys, Kleinkinder** und **Schwangere**
- Frauen/ Männer in Berufen des Baugewerbes, Dachdecker und Spengler, (insbesondere Arbeitsplätze, welche Schutzausrüstung voraussetzen), ...



Erste Warnzeichen bei **Hitzestress**

- erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen, trockener Mund
- Herzklopfen, erschwertes Atmen, Kreislaufstörungen
- pulsierender Kopfschmerz, Verwirrtheit, Schwindel
- trockene Haut, Muskelkrämpfe, Leistungsverlust
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und **Hitzestau**

Zu lange direkte Sonneneinstrahlung kann heftige Kopfschmerzen bewirken und zum Bewusstseinsverlust führen.



im Schatten hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken

(nur bei Bewusstsein) – falls keine Besserung eintritt

> **Notruf 144 bzw. Ärztin/Arzt verständigen**

Hitzeschlag bzw. **Hitzeschock**

Körpertemperaturen über 40 °C sind lebensbedrohlich und können zu Kreislaufkollaps, Störungen des Zentralnervensystems, Bewusstseinstörung, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit und Koma führen.



Notruf 144 bzw. Ärztin/ Arzt verständigen

- **hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**



Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen



Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser und Fruchtsäfte, die nicht zu kalt sind. **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.



Essen Sie bevorzugt leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt wie Salate, Obst und Gemüse.



Tragen Sie lockere Kleidung und kühlen Sie Handgelenke bzw. den Körper gelegentlich mit Wasser bzw. kühlen Duschen.



Verwenden Sie Kopfbedeckung, Sonnenschutzcreme und Sonnenbrillen bei längeren Aufenthalten unter freiem Himmel.



Suchen Sie kühle Räumlichkeiten oder Grünräume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.



Lüften Sie Wohnung und Büro nachtsüber bzw. in den frühen Morgenstunden und lassen Sie die Fenster tagsüber geschlossen.

Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva, Schlafmittel
- alle die Aufmerksamkeit einschränkende Substanzen
- Betarezeptorenblocker (Blutdruck senkende Substanzen)
- Lagern Sie Medikamente bis maximal 25 °C.
- Weitere Informationen finden Sie im [Merkblatt Pflegeeinrichtungen](#)

Kontaktieren Sie Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin/ Arzt

Gesundheitstelefon 1450



Maßnahmen im Sinne der Infektionsprävention

Bei der Verminderung von gesundheitlichen Belastungen während Hitzewellen durch geeignete Maßnahmen sind insbesondere auch Empfehlungen im Sinne der Infektionsprävention (vor allem in den entsprechenden Einrichtungen) zu bedenken.

- Halten Sie alle allgemeinen Regeln zur Infektionsprävention ein.
- In Räumen sollten Aerosol aufwirbelnde Maßnahmen wie Ventilatoren, deaktiviert werden, wenn zusätzlich zu infektiösen KlientInnen anderweitige Personen im Raum sind.
- Achten Sie auf ausreichende **Frischluftzufuhr** – am besten in den frühen **Morgenstunden** – gut gelüftete Räume verringern die Infektionsgefahr.
- Bei der **Verwendung von Klimaanlage** ist der Raum herunter zu kühlen und dann die Klimaanlage auszuschalten. Falls die Raumtemperatur dadurch nicht effektiv gesenkt bleibt, kann die Klimaanlage auf niedriger Stufe bei ausgeschaltetem Entfeuchtungsmodus eingeschaltet bleiben.

Anmeldung Hitzewarn-Newsletter:

Hitzewarnungen@stmk.gv.at





Symptome und Maßnahmen bei **Hitzestress**

Eine Hitzekrankheit entsteht, wenn die körpereigenen Mechanismen zur Wärmeabgabe überlastet sind. Die allgemeine Hyperthermie führt zuerst zu einem Erregungszustand mit erhöhter Herzfrequenz und beschleunigter, vertiefter Atmung und später zu einer Störung der Atmungs- und Kreislaufregulation.

Bei anhaltender Belastung durch Hitze kann es zu Hitzeerschöpfung, Hitzekollaps (kurzfristiger Bewusstseinsverlust) und Hitzeschlag kommen, welcher unbehandelt den Hitze-Tod zur Folge haben kann. Bei einer Kerntemperatur des Körpers über 41°C werden die Funktionen des Zentralnervensystems (ZNS) und die Thermo-Regulation geschädigt, die Wärmeabgabe wird dann weiter reduziert und der Hitzeschock (Hitzeschlag) tritt ein.



Der **Hitzeschock** mit Todesfolge gehört zu den häufigsten erst im Nachhinein erkannten Todesursachen.

Besonders im Umfeld der Betreuung von Kleinkindern, älteren Menschen und bereits geschwächten Personen ist die Verminderung der Wärmelast sowie die Verringerung der Empfindlichkeit der Betroffenen bei Hitzestress äußerst wichtig. Allgemein lässt sich **Hitzestress** an folgenden Symptomen erkennen:

- trockener Mund, Durst bzw. heftige Kopfschmerzen
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden und Unruhegefühl
- Muskel- und Bauchkrämpfe
- hohe Körpertemperatur über 39°C
- Bewusstseinstörung und Bewusstlosigkeit

grundlegende **Maßnahmen**

- Verringerung der Wärmelast und Exposition durch Beschattung, Klimageräte, Nachtlüftung (Morgenstunden), Reduktion sonstiger Wärmequellen (Küche, ...)
- alle kühlenden Maßnahmen wie Duschen, Waschungen, Unterarmbäder, feuchte Umschläge und Wasservernebelung mittels Ventilatoren (erhöhen die Luftfeuchtigkeit)
- Anpassung der Nahrungsaufnahme und des Trinkverhaltens (Trinkpläne), ...
- Anpassung von Kleidung (ggf. entkleiden) und Bettwäsche
- Raumwechsel und Aufenthalt im Freien in den frühen Morgenstunden



Hitzeerschöpfung und Dehydrierung

Die Hitzeerschöpfung ist eine Störung des Salz- und/oder Wasserhaushaltes bei Hyperthermie bis 39°C. Diese kann bei exponierten Personen nach längerer Hitzebelastung und unzureichender Flüssigkeitszufuhr auftreten.

Typische **Symptome** für Hitzeerschöpfung sind

- starkes Durstgefühl, geringe Urinmenge mit dunkler Farbe
- gerötetes, blasses Gesicht und feuchtwarme oder feuchtkühle Haut
- leicht veränderte Körpertemperatur, Schüttelfrost, Kopfschmerzen
- Schwindel und Erschöpfungsempfinden, Schwäche, Unwohlsein und Angst
- rasche flache Atmung

Bei der Hitzeerschöpfung aufgrund von Flüssigkeitsmangel kommt es zur Dehydratation, wobei ein Verlust von

- 05 – 10 % der Körpermasse zu leichten vorübergehenden Störungen und
- 15 – 25 % jedoch zu **lebensbedrohlichen Zuständen** führen kann.

[Differentialdiagnose Hitzeerschöpfung/ Hitzeschlag – Hitzemaßnahmenplan Wien](#)

Maßnahmen bei Hitzeerschöpfung

- Betroffene an einen kühlen und schattigen Ort bringen
- Abkühlen mittels Duschen und Waschungen
- feuchte Umschläge, Wasservernebelung mittels Ventilator
- liegende Positionierung (Oberkörper hochlagern – bei Benommenheit Beine und Becken hochlagern) – jegliche Anstrengung einstellen
- kühle, aber nicht kalte Flüssigkeiten wie (Mineral)-Wasser, Obstsäfte, Brühen in kleinen Schlucken verabreichen – Flüssigkeit nur bei klarem Bewusstsein geben (Gefahr des Verschluckens in die Luftröhre), ggf. Elektrolyt- bzw. ORS-WHO-Trinklösung (½ Liter Mineralwasser, ½ Liter Orangensaft, 8 Teelöffel Zucker, ¼ Teelöffel Salz)

[ORS-WHO-Trinklösung](#)

Bei zu rascher Flüssigkeitszufuhr kann es zu einer Überwässerung und in Folge zu Gehirnschwellungen oder Wasseransammlungen in der Lunge kommen.



Holen Sie im Zweifelsfall **ärztlichen Rat** ein bzw. telefonische Gesundheitsberatung **1450**



Hitze-Kollaps, Hitzeschock/Hitzeschlag

Beim Hitze-Kollaps wird durch eine Störung des Blutkreislaufs das Herz und das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Durch die Senkung des arteriellen Blutdrucks kann es nach Vorboten wie **Schwindelgefühl, Sehstörungen und Ohrensausen** vor allem beim Stehen oder Sitzen zu plötzlicher Bewusstlosigkeit kommen, welche sich im Liegen jedoch schnell zurückbildet. Obwohl die Thermoregulation des Organismus nach wie vor in Ordnung ist, besteht eine Gefahr für die Person wegen möglicher **respiratorischer** Probleme.

Warnzeichen für den Übergang von **Hitzeerschöpfung** und **Hitze-Kollaps** zu einem **Hitzeschock** sind:

- warme, gerötete und trockene Haut
- Dehydratation, verringertes Schwitzen bzw. keine Transpiration
- hohes Fieber und schneller, starker Puls
- Schwindel und Kopfschmerzen
- Verwirrtheit, Bewusstseinsverlust, Übelkeit und Erbrechen
- schlechte Durchblutung im Gesicht und an den Extremitäten
- zyanotisch blasses Erscheinungsbild (graues Stadium)

Ein charakteristisches Warnzeichen ist die eingeschränkte oder eingestellte Schweißsekretion am Stamm. Dies ist bereits als **Spätsymptom** zu werten und das Ergebnis einer thermischen Schädigung der Zentren der Thermoregulation. Der Organismus nimmt dann bei hohen Außentemperaturen mehr Hitze auf als er abgeben kann, wodurch die Körpertemperatur innerhalb kurzer Zeit auf bis zu 41/42°C ansteigen und den Hitze-Tod zur Folge haben kann.

Maßnahmen bei Verdacht auf **Hitzeschocks**:

- Überprüfen Sie die Atmung, machen Sie die Atemwege frei und führen Sie ggf. eine Mund-zu-Mund-Beatmung und eine Herzmassage durch (ev. Sauerstofftherapie falls vorhanden).
- Bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage.
- Wenden Sie alle Abkühltechniken an – die Abkühlung durch Verdunstungskälte auf der Haut ist hier am wirksamsten (feuchte Umschläge, Wasser versprühen & Ventilator).
- Verabreichen Sie Flüssigkeiten bzw. ORS-Lösung (siehe oben).



unverzüglich **Notruf 144**



Vulnerabilitätsfaktoren bei **Hitzebelastung**

Sowohl das Ausmaß der Hitzeeinwirkung auf Menschen als auch deren Anfälligkeit wird durch physische, psychische, soziodemographische, sozial-ökonomische, soziokulturelle, umweltbedingte und verhaltensbezogene Faktoren beeinflusst.

Physische und psychische Vulnerabilitätsfaktoren

Ein erhöhtes Erkrankungs- und Sterberisiko bei Hitzebelastung tragen Personen mit einer oder mehreren Vorerkrankungen bzw. -belastungen¹.

➤ **Kardiovaskuläre Erkrankungen**

- Hypertonie
- Ischämische Herzerkrankungen
- Perikarditis
- Endokarditis
- Myokarditis
- Herzrhythmusstörungen

➤ **Zerebrovaskuläre Erkrankungen und Gefäßerkrankungen**

- Ischämischer Insult/ intrazerebrale Hämorrhagie
- Spätfolgen von zerebrovaskulären Ereignissen
- Arteriosklerose

➤ **Endokrine Erkrankungen**

- Diabetes mellitus (insb. bei nicht insulinpflichtigen Diabetikern)
- etwaige Störungen des Wasser- und Elektrolythaushalts mit Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel
- Diabetische Polyneuropathie reduziert möglicherweise die Schwitzfunktion

¹ [http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(99\)00025-2/fulltext](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(99)00025-2/fulltext)



➤ **Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes**

- Chronische Erkrankungen der Leber, Leberzirrhose

➤ **Erkrankungen der Atemwege und der Lunge**

Zur direkten Hitzeeinwirkung kommt die Belastung durch bodennahes Ozon, welches bei Hitzewellen vermehrt gebildet wird, hinzu. Die Ozonbelastung begünstigt das Entstehen von akuten respiratorischen Erkrankungen

- Pneumonie
- Lungenemphysem
- Erhöhte Vulnerabilität bei COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung)²

➤ **Erkrankungen des zentralen Nervensystems (ZNS)**

- Epilepsie
- Morbus Parkinson
- Alzheimer Demenz

➤ **Nierenerkrankungen**

- Nephritis
- Nephrotisches Syndrom
- Nephrolithiasis
- Niereninsuffizienz

➤ **Psychische Erkrankungen**

➤ **Krebserkrankungen**

➤ **Pflegebedürftigkeit**

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16966084>



➤ **Einnahme von Medikamente und Drogen**

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva, Schlafmittel
- Betarezeptorenblocker (Blutdruck senkende Substanzen)
- alle die Aufmerksamkeit einschränkende Substanzen

Soziodemografische und sozioökonomische Vulnerabilitätsfaktoren

Die kumulierte Wirkung der Belastung durch mehrere Faktoren gleichzeitig erhöht das Risiko entsprechend; besonders bei alleinstehenden Menschen.

- ältere Menschen über 65 Jahren und Kinder unter 5 Jahren
- Ökonomische Situation
- Verfügbarkeit sozialer Ressourcen – Alleinleben bzw. soziale Isolation
- Art der Berufstätigkeit
- Häufigkeit der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen kann ein Indikator sein (bspw. oftmalige Krankenhauseinweisungen, Inanspruchnahme von Essensbringdiensten, ...)

Zivilcourage und Aufmerksamkeit Nachbarn und anderen Mitmenschen gegenüber ist während Hitzewellen besonders wichtig!



Herausforderungen, Handlungsfelder & Maßnahmen

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit bewirken eine starke körperliche Belastung, vor allem bei **älteren** (alleinstehenden) **Menschen**, chronisch Kranken, behinderten Menschen und Kindern. Vertrauenspersonen können einen starken Einfluss auf das Verhalten von Betroffenen haben – Angehörige, Bekannte, Ärztinnen und Ärzte sowie Nachbarn von Risikopersonen sind hier besonders gefordert!

Hyperthermie-Stadien und Symptome bei Hitzestress

Hitzeerschöpfung und **-kollaps**

- blasse feucht-kühle Haut, Schweißsekretion vorhanden
- Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Sehstörungen
- erhöhter Puls und Herzschlag, niedriger Blutdruck
- Durstgefühl, Übelkeit, Erschöpfung, Muskelkrämpfe

Beobachten Sie den allgemeinen körperlichen Zustand des Betroffenen und konsultieren Sie bei Bedarf eine(n) Ärztin/Arzt!

Gesundheitsnummer 1450

Hitzeschock/ Hitzeschlag

- erhöhte Kerntemperatur > **40°C**
- hochroter und heißer Kopf
- gerötete, trockene und heiße Haut
- blass-zyanotisches Erscheinungsbild
- Kopfweg, Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- beschleunigte flache Atmung, Herzrhythmusstörungen
- Koordinationsstörungen, Verwirrtheit, Bewusstseinsverlust, Delirium

➤ **Notruf 144**



Beurteilung der Situation, Maßnahmen und Checklisten

Um adäquate Maßnahmen treffen zu können, ist es wichtig den Gesundheitszustand (Bettlägerigkeit, Immobilität, körperliche und mentale Verfassung, Selbstfürsorge-defizite, etc.) die Pflege- und die Umweltsituation (Dachwohnung, soziale Isolation, ...) gemeinschaftlich mit dem behandelnden Arzt & Pflegepersonal einer Beurteilung zu unterziehen, um die optimale Versorgung von Betroffenen während Hitzewellen zu gewährleisten.

Vorsorge und Organisation

- tägliche Kontrollanrufe und/oder –besuche
- Betreuungsmöglichkeiten durch mobile, Hilfs- oder Freiwilligendienste abklären – eventuell Notrufdienste in Betracht ziehen
- Telefonliste mit Kontakt- und Ansprechpersonen, Nachbarn, Hausarzt und Notrufnummern bereitlegen
- Aktivierung und Motivation zur Selbstfürsorge

Verringerung der Wärmelast

- Anpassung des Lüftungsverhaltens (in den frühen Morgenstunden – tagsüber Fenster geschlossen halten)
- Beschattung bzw. Abschirmung von Glasflächen
- Klimatisierung (mobile Quellen) und Ventilatoren
- Verdunstungskühlung (feuchte Tücher aufhängen, Wasser verstäuben & Ventilator) hat positive und negative Effekte wegen der steigenden Luftfeuchtigkeit
- Reduktion interner Wärmequellen (Küchengeräte, ...)
- Raumwechsel bzw. Aufsuchen kühlerer Orte bei Mobilität wie z.B. Kirchen, Museen;
- körperliche Aktivitäten im Freien in den frühen Morgen verlegen



Körperkühlung

- kühle Waschungen, Duschen, Fuß- und Unterarmbäder
- kühle nasse Tücher auflegen

Bekleidung und körpernahe Stoffe anpassen

- möglichst leichte und möglichst wenig Kleidung
- dünne Bettwäsche
- geeignete Kopfbedeckung, Sonnenschutz und Sonnenbrillen bei Aufenthalt im Freien

Flüssigkeits- und Elektrolytstatus, Nahrung

- Überwachung und Dokumentation des Trinkverhaltens – Trinkpläne und Flüssigkeitsbilanz protokollieren
- Getränke sollten kühl aber nicht kalt sein
- Elektrolytkorrektur (lauwarme Brühen, Mineralwasser, Fruchtsäfte, ...)
- **vermeiden** von alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltigen Getränken
- **vermeiden** von schwerem und fettigem Essen – leichte Nahrung wie Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil ist zu bevorzugen
- Konsultation des behandelnden Arztes bez. Flüssigkeitsanpassungen und Diätvorschriften

Therapie und Medikamentenkontrolle

- Medikamente mit Einfluss auf Körpertemperatur, Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt bzw. Bewusstseinszustand (bspw. Entwässerungsmittel, Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Blutdrucksenker, ...)
- Überprüfung und Anpassung der Medikamentengabe durch den zuständigen Arzt – Sicherstellung der Dokumentation
- Medikamentenlisten und Diätvorschriften gut auffindbar bereithalten

Bedarfgüter

- Lagerung von Medikamenten, Lebensmitteln und Getränken
- Kühlschrankskontrollen und Müllentsorgung
- Sicherstellung der Versorgung mit sonstigen Verbrauchs- und Toilettenartikeln