

Tipps für Hitzegeplagte von Hans-Peter Hutter und vom KFV-Experten Armin Kaltenegger

Public-Health-Experte Hans-Peter Hutter von der MedUni Wien warnt: „Hitzewellen sind für Menschen mit Vorerkrankungen – vor allem, wenn sie älter und sozial isoliert sind – besonders belastend. Wenn dann auch noch Wetterumschwünge und falsches Verhalten dazukommen, steigen die Belastungen für Körper und Psyche für viele oft massiv an.“ Tatsächlich haben bereits rund 60 Prozent der Bevölkerung ihre geplanten Aktivitäten im Freien wegen extremer Hitze schon einmal abgebrochen oder komplett verschoben, wie eine KFV-Umfrage zeigt. Dabei könnten bereits ein paar kleine Verhaltensänderungen die Hitze erträglicher machen.

Wien, 15. Juli 2024. Das Wetter hat dem Herz-Kreislauf der Menschen in diesem Jahr bereits einiges abverlangt. Nach einem sehr milden Jahresstart folgten abwechselnd kühlere und teilweise ungewöhnlich heiße Perioden unmittelbar aufeinander. Nun sind die Sommermonate voll angelaufen. Doch so angenehm warme Sonnenstrahlen für etliche Menschen auch sein mögen, von vielen wird starke Hitze und damit verbundene höhere Ozon-Konzentrationen als sehr belastend empfunden. Hitze hat sogar einen erstaunlich großen Einfluss auf das Freizeitverhalten, wie eine KFV-Umfrage zeigt. Demnach haben rund 60 Prozent der Befragten bereits geplante Aktivitäten im Freien aufgrund von Hitze schon einmal abgebrochen oder sogar gänzlich abgesagt.

Langfristig wird sich die Situation noch verschärfen

Der langfristige Trend verspricht jedenfalls keine Linderung, wie **Dr. Armin Kaltenegger, Leiter des Bereichs Eigentumsschutz im KFV** ausführt, sondern ganz im Gegenteil. „Während die weltweite Durchschnittstemperatur in den letzten Jahren um zirka 1,0 Grad gestiegen ist, waren es im Alpenraum sogar rund 2,5 Grad. Daher rechnen wir damit, dass die Anzahl und Intensität der Hitzetage, Tropennächte sowie die längeren Hitzeperioden in Zukunft in Österreich weiter steigen werden.“ Der Frühling 2024 war neuerlich ein Vorbote auf den voranschreitenden Klimawandel, nachdem dieser laut vorläufigen Daten von GeoSphere Austria als bislang wärmster Frühling in die österreichische Messgeschichte eingegangen ist.

Doch welche Mittel zur Selbsthilfe gibt es, um die Hitze im Sommer kurzfristig erträglicher zu machen? Und welche Personen leider besonders darunter? **Public-Health-Experte Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter** erklärt dazu: „Plötzliche Wetterumschwünge können vor allem für Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Lunge, der Nieren oder der Psyche zu einer beträchtlichen zusätzlichen Belastung führen. Dabei darf man nicht vergessen, dass hinsichtlich eines Gesundheitsrisikos nicht nur höheres Alter eine Rolle spielt, sondern auch ob

man etwa im Freien arbeitet.“ Generell sei es wichtig – neben ausreichend zu trinken – vor allem die Hitze nicht zu unterschätzen und sich darauf einzustellen.

Konkrete Tipps für Hitzegeplagte

- **Kreislauf trainieren:** Wechselduschen sind ein einfaches Mittel, um den Kreislauf zu stärken. Ganz wichtig dabei: zuerst warm duschen und dann kalt.
- **Fitness stärken:** Bei extremer Hitze sollte man untertags den Körper schonen und Anstrengungen so weit wie möglich vermeiden und Aktivitäten in die frühen Morgenstunden oder auf den Abend verlegen. Wichtig ist jedenfalls regelmäßig spazieren zu gehen und anderweitig Bewegung zu machen – und zwar das ganze Jahr über. Dadurch erhöht man die eigene Fitness und Hitzestress kann besser verkraftet werden.
- **Räume kühl halten:** Wohnräume sollten in der Früh gründlich durchgelüftet werden. Tagsüber ist es hingegen dringend angeraten, die Fenster geschlossen zu halten und die Räume mittels Außenjalousien abzdunkeln.
- **Klimaanlage nicht zu stark aufdrehen:** Wer eine Klimaanlage im Auto, im Büro oder in den Wohnräumen hat, sollte beachten, dass der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur nicht mehr als sechs Grad betragen sollte, damit der Organismus nicht zu stark belastet wird, wenn man zwischendurch ins Freie geht.
- **Luftige Kleidung:** Kopf und Augen sollten im Freien mit Kopfbedeckung und Sonnenbrille geschützt werden, der übrige Körper mit leichter und luftdurchlässiger Kleidung.
- **Cool bleiben bei der Urlaubsfahrt:** Wenn der Reiseverkehr ins Stocken gerät und die Sonne unerträglich vom Himmel brennt, steigt häufig auch der Aggressionspegel und es wird wild herumgestikuliert. Davon sollte man sich keinesfalls anstecken lassen, empfiehlt Hans-Peter Hutter: „Am besten gar nicht darauf eingehen. Erfahrungsgemäß bringt das nichts – außer, dass man sich selber noch mehr aufregt.“
- **Pausen machen:** Wer längere Zeit mit dem Auto unterwegs ist, sollte auf Pausen nicht vergessen. Davon profitieren auch allfällige Mitreisende. Verkehrsrechtsexperte Dr. Kaltenegger warnt allerdings: „Keinesfalls Kleinkinder und bitte auch keine Haustiere allein im Auto zurücklassen – auch nicht, um nur schnell einen Sprung ins Geschäft zu machen. Denn es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren“.
- **Medikamente checken:** „Wer dauerhaft Medikamente einnimmt, wie etwa Blutdrucksenker oder auch Psychopharmaka, sollte mit seinem Arzt bzw. seiner Ärztin Rücksprache halten, um allenfalls die Dosierung während Hitzeperioden zu adaptieren“, rät der Public-Health-Experte.
- **Ausreichend trinken:** Ideal sind Wasser oder ungesüßte Tees. Alkoholische Getränke und Kaffee sind hingegen kontraproduktiv, da sie die Ausscheidung von Wasser ankurbeln.



Fotos, Abdruck honorarfrei © KFV /APA-Fotoservice/Schedl

1_v.l.n.r.: Dr. Armin Kaltenecker (Leiter des Bereichs Eigentumsschutz im KFV), Dr. Hans-Peter Hutter (Public-Health-Experte)

2_Dr. Armin Kaltenecker (Leiter des Bereichs Eigentumsschutz im KFV)

3_ Dr. Hans-Peter Hutter (Public-Health-Experte)

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at