**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 Risiko für unsere Gesundheit werden? Mit hilfreichen Tipps können wir uns dagegen wappnen.**

Die wissenschaftlichen Befunde für den durch Menschen verursachten Klimawandel sind eindeutig: Im Sommer sind steigende Temperaturen und Hitzewellen seit geraumer Zeit auch bei uns nachweis- und spürbar. Seit den 1990iger Jahren geht der Trend stetig nach oben. Sieben der heißesten Sommer der Messgeschichte in Österreich sind in den letzten 20 Jahren aufgetreten. Die Zahl der Hitzetage, an denen der Thermometer über 30°C klettert, 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 2003 gab es 45 Hitzetage und die Anzahl wird weiter steigen.

**Hitzewellen – Herausforderung für unsere Gesundheit**

Bei Hitzewellen folgt ein Hitzetag dem anderen, über Nacht kühlt es nicht mehr ausreichend ab. Wir sprechen von Tropennächten, wenn die Temperatur nicht unter 20°C sinkt. Bleibt ein Hochdruckgebiet über viele Tage und Nächte erhalten entstehen vor allem in städtischen Bereichen Hitzeinseln, die rasch zu gesundheitlichen Problemen führen können: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Allergien, Infektionserkrankungen durch exotische Stechmücken oder psychische Erkrankungen durch Angst vor dem Klimawandel und in Folge 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 betroffen. Erhöhte Risiken haben besonders Menschen ab 65 Jahren, Schwangere (Hitze kann zu Frühgeburten führen), Säuglinge und Kleinkinder, im Freien arbeitende Menschen, Sportler:innen sowie 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 die betroffene Person, wenn möglich in eine kühle 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.
* Ist die Person bewusstlos, bringen Sie sie 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: 050-555-555

**Grafik:** Einfache Tipps & Tricks zur Vorbeugung bei Hitz

**Presserückfragen**: Michael Steger, Klimabündnis Tirol | michael.steger@klimabuendnis.at | 0512 583558-18