

Empfehlungen bei Hitze – So kommen Sie gut durch heiße Tage

Eine Nachlese der Informationsveranstaltung „Gesund durch heiße Tage“ der KLAR! ökoEnergieLand, die am 27. Mai 2026 im ÖJAB-Haus St. Franziskus in Güssing stattfand. Referentin war Dr. Michaela Stipsits von der Diana Apotheke Güssing.

Hitzewellen treten in Österreich immer häufiger, intensiver und länger auf. Auch sogenannte **Tropennächte**, in denen die Temperatur nicht unter 20 °C sinkt, nehmen zu. Dadurch kann sich der Körper nachts nicht ausreichend erholen.

Der menschliche Organismus kann sich zwar durch Schwitzen und die Erweiterung der Blutgefäße an Hitze anpassen, doch diese Mechanismen belasten Herz und Kreislauf und stoßen bei großer Hitze an ihre Grenzen.

Wer ist besonders gefährdet?

Besonders betroffen sind:

- ältere Menschen,
- Säuglinge und Kleinkinder,
- Menschen mit chronischen Erkrankungen,
- pflegebedürftige Personen.

Ältere Menschen verspüren oft weniger Durst und können ihre Körpertemperatur schlechter regulieren. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die Wärmeregulation noch nicht vollständig entwickelt. Deshalb reagieren sie besonders empfindlich auf hohe Temperaturen.

Mit einigen einfachen Maßnahmen lassen sich gesundheitliche Probleme häufig vermeiden.

Ausreichend trinken

An heißen Tagen verliert der Körper durch das Schwitzen viel Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe.

- Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt – auch ohne Durstgefühl.
- Geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte sowie klare Gemüsebrühe.



Diana
Apotheke
Güssing



- Bei starkem Schwitzen kann der Ausgleich von Elektrolyten sinnvoll sein.
- Vermeiden Sie größere Mengen Alkohol, Energydrinks und übermäßigen Kaffeekonsum.

Leicht essen

- Bevorzugen Sie leichte Speisen wie Salate, Gemüse, kalte Suppen und wasserreiches Obst.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten statt weniger großer.

Körper vor Hitze schützen

- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, besonders zwischen **11 und 17 Uhr**.
- Tragen Sie helle, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- Halten Sie sich möglichst im Schatten oder in kühlen Räumen auf.
- Lüften Sie früh morgens oder nachts und halten Sie Fenster sowie Rollläden tagsüber geschlossen.

Körper kühlen

- Verlegen Sie körperliche Anstrengungen in die Morgen- oder Abendstunden.
- Gönnen Sie sich ausreichend Pausen.
- Kühlen Sie Arme, Beine, Gesicht oder Nacken mit feuchten Tüchern.
- Kühle Duschen oder Fußbäder können den Körper zusätzlich entlasten.

Besonders auf gefährdete Personen achten

- Erinnern Sie ältere Angehörige regelmäßig ans Trinken.
- Lassen Sie Kinder, pflegebedürftige Personen oder Tiere niemals – auch nicht für kurze Zeit – in einem geparkten Auto zurück.
- Achten Sie auf Warnzeichen wie Schwindel, starke Erschöpfung, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen oder Verwirrtheit.

Medikamente und Hitze

Hitze kann die Wirkung vieler Medikamente beeinflussen. Besonders aufmerksam sollten Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen, Diabetes, neurologischen oder psychischen Erkrankungen sowie Menschen mit Demenz sein.

Einige Medikamente können:

- den Flüssigkeitsverlust erhöhen,
- die Kreislaufanpassung an Hitze erschweren,
- das Schwitzen vermindern,



Diana
Apotheke
Güssing



- das Durstgefühl oder die Wahrnehmung einer Überhitzung beeinträchtigen.

Viele Medikamente sind außerdem hitze- und lichtempfindlich und sollten entsprechend gelagert werden.

Wichtig: Lassen Sie Ihre Medikation vor und während längerer Hitzeperioden von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Apotheke überprüfen. Nehmen Sie Änderungen der Dosierung niemals selbstständig vor.

Bei Beschwerden rasch handeln

Anhaltender Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe, starke Erschöpfung oder Bewusstseinsstörungen können Anzeichen einer hitzebedingten Erkrankung sein.

Bringen Sie die betroffene Person sofort an einen kühlen Ort, sorgen Sie – wenn möglich – für Flüssigkeitszufuhr und verständigen Sie bei schweren Symptomen umgehend den Notruf.