

## Infoabende „Hitze-Buddy“: Wie wir uns schützen und anderen helfen können

Die anhaltende Erwärmung und die Zunahme von Hitzetagen stellen eine wachsende gesundheitliche Herausforderung dar – insbesondere für Kinder, ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen. Die KLAR! Wagram lud gemeinsam mit ihren Partnern – dem Roten Kreuz und der Energie- und Umweltagentur Niederösterreich (eNu) – im Juli 2025 zu drei Infoabenden unter dem Titel „*Hitze Buddy – So bleiben wir cool und gesund!*“ in die Rot Kreuz Stellen Kirchberg (2. Juli), Großweikersdorf (3. Juli) und Tulln (10. Juli) ein.

Experten der eNu erläuterten den Unterschied zwischen Wetter und Klima. Während Wetter kurzfristige Beobachtungen umfasst, beschreibt das Klima durchschnittliche Zustände über mindestens 30 Jahre. Seit der vorindustriellen Zeit (1850–1900) ist die globale Durchschnittstemperatur bereits um 1,5 °C gestiegen. Besonders stark betroffen ist auch der Wagram, wo die Temperatur sogar um 2,4 °C zugenommen hat – ein Trend, der vor allem Regionen im Binnenland trifft. Vorgestellt wurden Maßnahmen zur Anpassung wie natürliche Beschattung und Kühlung durch Bäume und Begrünung sowie effektive Außenbeschattungen von Gebäuden.

Die Vortragenden vom Roten Kreuz zeigten eindrucksvoll auf, wie wichtig Vorsorge ist:

### Was passiert bei Hitze im Körper?

- **Temperaturregulation:** Der Hypothalamus hält die Körpertemperatur konstant bei ~37 °C – bei Umgebungstemperaturen um 23 °C ist das leicht möglich.
- **Bei Kälte:** Muskelzittern, gesteigerter Stoffwechsel, verminderte Hautdurchblutung → führt zu Gewichtsverlust.
- **Bei Hitze:**
  - Schweiß verdunstet → erzeugt Verdunstungskälte.
  - Wasser & Elektrolyte gehen verloren.
  - Blutgefäße erweitern sich → Kreislauf wird belastet.
  - Ab 23 °C beginnt Hitzestress.
  - Problematisch: **Hohe Luftfeuchtigkeit + hohe Temperatur** → Verdunstung funktioniert schlechter.

---

### **AUF RISIKOGRUPPE ACHTEN! Wer ist besonders gefährdet? (vulnerable Gruppen)**

- **Ältere & chronisch kranke Menschen:** Durstgefühl reduziert, eingeschränkte Schweißproduktion, Mobilität oft eingeschränkt.
- **Kleinkinder & Säuglinge:** Können Bedürfnisse schlecht äußern, Schweißdrüsen sind noch nicht ausgereift.
- **Personen mit Hitzeexposition:** z. B. Sport in der Mittagshitze, körperlich arbeitende Menschen.

---

## Erschreckende Zahlen

- **2023:**
  - Österreich: **486 Hitzetote**
  - Europa: **47.000 Hitzetote** – häufigste Todesursache unter Naturkatastrophen.
- **ICD-10-Code T67:** Schäden durch Hitze/Sonnenlicht – reicht von Sonnenstich bis Organversagen.

---

## Warum wird Hitze oft unterschätzt?

- Positives Image: Sommer, Freizeit, Urlaub.
- Aber: Jeder reagiert individuell. Symptome werden oft zu spät erkannt.

---

## 12 Hitzetipps für heiße Tage – damit Sie cool & gesund bleiben:

1. Gesunder Wasserhaushalt – mind. 1,5 – 2 l Wasser täglich trinken
2. Leichter Sommer-Speiseplan
3. Kurzfristige Kühlung – lauwarm duschen, feuchte Umschläge
4. Kühle häusliche Umgebung – lüften in den Morgenstunden, verdunkeln
5. Auf Warnzeichen achten – bei Schwindel, Schwäche, Übelkeit handeln und Hilfe holen
6. Helle, leichte Kleidung tragen
7. Sonnenschutz – Sonnencreme mit hohem LSF, Sonnenhut, Sonnenbrille
8. Achte auf Temperaturen im Auto – Kinder und Hunde nicht im ungekühlten Auto lassen
9. Sport und Anstrengung vermeiden - Aktivitäten in die kühlen Tageszeiten legen
10. Medikamente richtig lagern – Hitze kann die Wirkung verändern
11. Auf Wetterbericht achten
12. Wohnräume kühl halten - mind. 3 Stunden täglich in Räumen unter 25 °C aufhalten

---

## Hilfreiche Tools & Maßnahmen

- [www.sommerfrische.team-oesterreich.at](http://www.sommerfrische.team-oesterreich.at):
    - Übersicht über kühle öffentliche Orte („**Hitzekarenz**“: täglich mind. 3 Std. in <25 °C).
    - Meldemöglichkeit von kühlen Plätzen.
  - **Geeignete Orte:** barrierefrei, WC vorhanden, ohne Konsumzwang (z. B. Shoppingcenter, Gemeindezentren, Bibliotheken etc.)
-

## Erste Hilfe bei Hitzeentfällen

### Sonnenstich:

- Reizung der Hirnhäute durch direkte Sonneneinstrahlung.
- **Symptome:** hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Nackensteifigkeit, Bewusstlosigkeit.

### Hitzeschlag:

- Lebensgefährliche Überhitzung des Körpers.
- **Symptome:** heiße, trockene Haut, Verwirrtheit, beschleunigter Puls, Bewusstlosigkeit.

### Maßnahmen bei beiden:

- In den Schatten bringen.
  - Flüssigkeit verabreichen.
  - Körper mit feuchten Tüchern kühlen.
  - **Notruf 144** wählen, wenn Bewusstsein getrübt ist.
- 

## Sonnenschutz & Verbrennungen

- **Sonnencreme:** am besten Sonnenschutzfaktor 50+, alle 2 Stunden erneuern, nach 12 Monaten entsorgen, beim Kauf jährlichen AK-Test beachten.
  - **Wasseroberflächen & Flugzeugfenster:** erhöhte UV-Strahlung durch Reflektion.
  - **Babys (bis 1 Jahr): NIE** direkter Sonne aussetzen.
  - **Verbrennungsgrade:**
    - Rötung, Schmerz → **lauwarmes Wasser 10–15 min kühlen**, evtl. Topfen, **nicht fettig eincremen**
    - Bei Blasen, großflächiger Rötung, Fieber: zum Arzt.
- 

## Diabetes & Hitze

- **Hitze beeinflusst Blutzucker:**
  - **Achtung Diabetiker Insulin wirkt in der Hitze schneller** → Unterzuckergefahr.
  - **Kann jeder bei anstrengenden Tagen haben**
  - Auch **Überzucker** kann auftreten
- **Maßnahme bei Unwohlsein:**
  - Blutzuckersensor prüfen (falls vorhanden) - unter <40 mg /dl ist gefährlich!

- **IMMER auf Unterzucker behandeln**, weil dieser lebensbedrohlich ist!
    - Zucker, süße Säfte geben.
    - Beine hochlagern, zudecken, evtl. Rettungsdecke (silber nach außen).
    - **144 rufen.**
- 

### **Kreislaufkollaps**

- Lange stehende Personen → Blut versackt in Beinen → kurze Bewusstlosigkeit.
  - **Maßnahmen:**
    - Person hinlegen, **Beine hochlagern.**
    - Für Schatten sorgen (Schirm, Decke)
    - Zu Trinken geben.
    - Ev. zudecken.
    - Wenn keine Besserung nach 1-2 min auftritt, Notruf 144 verständigen.
- 

### **Praktische Hilfsmittel**

- **Kühlpacks zum Schütteln:** Einmalprodukt, rasch einsetzbar.

Die zentrale Botschaft der Veranstaltungsreihe: Jede und jeder kann zum *Hitze-Buddy* werden! Das Rote Kreuz und KLAR! Wagram haben dazu gemeinsam den übersichtlichen HITZE-BUDDY-Folder mit 12 praktischen Tipps aufgelegt. Dieser kann kostenlos unter [office@regionwagram.at](mailto:office@regionwagram.at) angefordert oder online unter [www.rotekreuz.at/niederoesterreich/hitzebuddy](http://www.rotekreuz.at/niederoesterreich/hitzebuddy) abgerufen werden.

Fotos Copyright: KLAR! Wagram

Fotos zur freien Verwendung unter Angabe des Copyrights







Infoabend 2.7.2025 – Rotes Kreuz Ortsstelle Kirchberg am Wagram  
v.l.n.r. Anja Lechner (Rotes Kreuz), Tino Blondiau (Energie- und Umweltagentur NÖ) und Renate Holzmayr (KlimawandelAnpassungs-Modellregion Wagram)



Infoabend 3.7.2025 - Rotes Kreuz Bezirksstelle Großweikersdorf  
 v.l.n.r. Philipp Otto (Bezirksstellenleiter), Gabriel Lang (Energie- und Umweltagentur NÖ), Renate Holzmayr (KlimawandelAnpassungs-Modellregion Wagram) und Stefan Just (Bezirksstellenkommandant)



Infoabend 10.7.2025 - Rotes Kreuz Bezirksstelle Tulln  
 v.l.n.r. Ramona Neumayer (Rotes Kreuz), Renate Holzmayr (KlimawandelAnpassungs-Modellregion Wagram) und Gabriel Lang (Energie- und Umweltagentur NÖ)