

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](mailto:hitzewarnungen@stmk.gv.at)

