



Land
Burgenland

HITZESCHUTZPLAN BURGENLAND

Abteilung 10 – Gesundheit

Länger anhaltende Hitzeperioden und tropische Nächte sind auch im Burgenland längst keine Seltenheit mehr. Sie fordern uns als Gesellschaft heraus – insbesondere im Hinblick auf den Schutz vulnerabler Gruppen. Das Land Burgenland hat auf diese Herausforderungen reagiert und einen Hitzeschutzplan erstellt.





Der Hitzeschutzplan für das Burgenland bietet einen konkreten Leitfaden und bündelt präventive Maßnahmen, sensibilisiert für die Risiken von Hitzestress und koordiniert die Zusammenarbeit von Behörden, Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. Eine mögliche Gesundheitsgefährdung soll frühzeitig erkannt und rasch kommuniziert werden, um ihr - soweit wie möglich - präventiv gegensteuern zu können.

Der vorliegende Hitzeschutzplan, verfasst vom Referat Öffentlicher Gesundheitsdienst und Gesundheitsmanagement in der Abteilung 10 des Amtes der Burgenländischen Landesregierung, wird künftig regelmäßig unter Berücksichtigung neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse evaluiert und adaptiert, damit die Menschen im Burgenland bestmöglich vor den Auswirkungen dieser Wetterextreme geschützt werden.

Gemeinsam, achtsam und gut vorbereitet lassen sich die Herausforderungen der sommerlichen Hitze souverän meistern.

Hans Peter Doskozil

Landeshauptmann von Burgenland

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	5
2	Begriffsklärung Hitzewelle	6
2.1	Folgen der Hitze für das Burgenland.....	6
2.2	Gesundheitliche Auswirkung der Hitze	7
2.3	Vulnerable Personengruppen.....	9
2.3.1	Ältere Menschen	9
2.3.2	Säuglinge und Kleinkinder.....	10
2.3.3	Kindergarten- und Schulkinder	10
2.3.4	Schwangere	11
2.3.5	Menschen mit Unterstützungs- bzw. Pflegebedarf.....	11
2.3.6	Menschen mit Behinderung	11
2.3.7	Menschen mit psychischen Erkrankungen	12
2.3.8	Menschen, die im Freien arbeiten.....	12
2.3.9	Menschen mit schwierigen sozioökonomischen Bedingungen	13
2.3.10	Obdachlose Menschen	13
3	Nationales Hitzewarnsystem	14
3.1	Meteorologische Grundlagen für Hitzewarnungen.....	14
3.2	Hitzewarnsystem der GeoSphere Austria	15
3.3	Hitzewarnstufen der GeoSphere Austria	16
3.4	Hitzewarnstufen: Maßnahmen	16
3.5	Information der burgenländischen Bevölkerung.....	18
3.6	Hitzeschutz für gefährdete Personengruppen	19
4	Literaturverzeichnis	20
5	Abbildungsverzeichnis.....	22
6	Anlage 1: Wichtige Telefonnummern und Kontaktstellen im Hitze-Notfall.....	23
7	Hitzetipps für heiße Tage – für Mensch, Tier und Umwelt.....	24

1 Einleitung

Aufgrund des Klimawandels ist mittlerweile ein kontinuierlicher Anstieg bei den Hitzetagen auch in gemäßigten klimatischen Gebieten, wie Österreich, zu verzeichnen. Hitze stellt in Österreich eines der größten gesundheitlichen Risiken dar und erfordert dementsprechende Hitzeschutzmaßnahmen, um den menschlichen Organismus bestmöglich zu schützen. Der menschliche Organismus wird durch Hitze stark belastet und kann bei einer schlechten gesundheitlichen Ausgangslage auch zum Tod führen (vgl. BMSGPK, 2025, S. 6).

Im Zuge des Klimawandels ist auch im Burgenland mit einem kontinuierlichen Temperaturanstieg im Sommerhalbjahr und intensiven Hitzewellen zu rechnen, die zu einer vermehrten gesundheitlichen Belastung des menschlichen Organismus führen. Die Anzahl, Intensität und Dauer der Hitzewellen werden zukünftig mit hoher Wahrscheinlichkeit zunehmen, was eine enorme gesundheitliche Belastung für den Einzelnen bedeutet. Hinzu kommt, dass das Fehlen einer nächtlichen Abkühlung in den heißen Sommermonaten zu einer verminderten Erholungsphase führt, wovon vor allem Menschen in städtischen Ballungszentren stark betroffen sind.

Der vorliegende burgenländische Hitzeschutzplan stellt eine umfassende Informationsbroschüre dar und gibt einen Überblick über verschiedene gesundheitliche Vorsorgemaßnahmen, die in starken Hitzeperioden eine Hilfestellung liefern sollen. Der vorliegende Hitzeschutzplan wird in regelmäßigen Abständen evaluiert und aktuell gehalten.

2 Begriffsklärung Hitzewelle

Der tschechische Meteorologe Jan Kysely beschreibt den Begriff Hitzewelle folgendermaßen: Unter einer Hitzewelle wird eine Serie von zumindest drei aufeinanderfolgenden Tagen mit einer Temperatur von über 30 °C verstanden, die höchstens kurz von einem Tag mit einem Höchstwert zwischen 25 und 30 °C unterbrochen wird, wobei die mittlere Maximaltemperatur in der Periode jedoch höher als 30 °C bleibt (vgl. BGMSGPK, 2025, S.8). Daher wird jeder Tag einer Hitzewelle als sogenannter Kysely-Tag bezeichnet. Eine Auswertung der beobachteten Kysely-Tage für alle österreichischen Landeshauptstädte zeigt einige regionale Unterschiede, aber dennoch eine eindeutige Zunahme von Hitzewellen. Ähnliches lässt sich auch an Wetterstationen beobachten, an denen seit mehr als 100 Jahren Messungen erfolgen. So wurden in sämtlichen Landeshauptstädten Österreichs, wie beispielsweise Wien, Salzburg, Innsbruck, um nur einige zu nennen, seit den 1990er-Jahren nahezu jedes Jahr Hitzewellen registriert.

2.1 Folgen der Hitze für das Burgenland

Laut der ÖKS 15 Klimaszenarien (vgl. Klimaszenarien.at, o. J.) wird für das Burgenland ein Temperaturanstieg von 3,8 Grad Celsius bis zum Ende des 21. Jahrhunderts erwartet. Auswirkungen auf Heiz- und Kühlbedarf, Land- und Forstwirtschaft, Fauna und Flora und kleinräumige Unwetterschäden aufgrund vermehrter Niederschlagsmengen sind die Folge. Den Burgenländer:innen stehen noch mehr Hitze- und Sommertage (mehr als 30 bzw. 25 Grad) bevor. Sind es im derzeitigen 30-jährigen Mittel 10,1 Hitzetage, wird es bis zum Jahr 2100 ohne Klimaschutzmaßnahmen bis zu 32,3 Hitzetage mehr geben.

Gleichzeitig ist auch mit einer Abnahme von Frosttagen - unter null Grad Celsius, im 30-jährigen Mittel aktuell 91,3 Frosttage - zu rechnen. Bis 2100 könnte es sogar bis zu 51,5 weniger Tage unter null Grad geben.

Die Anzahl an Trockenperioden, d.h. eine zumindest fünf Tage andauernde durchgängige Periode mit einer Tagesniederschlagssumme unter 1 mm wird sich bis 2100 um 5,6 Tage erhöhen. Trockenstress von Pflanzen,

Niederwasserstände im Sommer, Wald- und Flurbrandgefahr und Auswirkungen auf die Trinkwasserversorgung sind die Folge.



2.2 Gesundheitliche Auswirkung der Hitze

Die durch den Klimawandel bedingte höhere Intensität und längere Dauer von Hitze in Form von Hitzewellen stellt eine große Belastung für die menschliche Gesundheit dar. Der menschliche Körper kann seine Körpertemperatur von ca. 37 Grad Celsius mit minimaler Thermoregulation bei einer Umgebungstemperatur von ca. 23 Grad Celsius konstant halten (vgl. Hutter et al. 2017). Bei höherer bzw. niedrigerer Umgebungstemperatur reagiert der Körper und reguliert dementsprechend. Bei intensiven oder langanhaltenden Hitzewellen bedeutet dies einen enormen Stress für den Körper, da die dauernde körpereigene Regulation eine enorme Belastung, auch ohne Vorerkrankungen darstellt.

Durch die bei Hitze erhöhte Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems kann es zu verschiedenen körperlichen Symptomen je nach Alter, individuellem Lebensstil und Vorerkrankungen kommen. Hierzu zählen beispielsweise Hitzeermüdung, Hitzekrämpfe, Kopfschmerzen, Dehydrierung, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit etc. Diese können in weiterer Folge zu einem Hitzekollaps bis hin zum Hitzschlag mit Todesfolge führen. Bedingt durch die Hitze können sich auch bestehende Erkrankungen verschlechtern, wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Nieren, der Atemwege und Stoffwechselerkrankungen. Des Weiteren kann eine direkte Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf zu einer erheblichen Erwärmung des Hirngewebes führen, was wiederum einen Sonnenstich zur Folge haben kann. Zu den Auswirkungen eines Sonnenstichs zählen u.a. Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Erbrechen, Bewusstseinsstrübung und eventuell auch ein Bewusstseinsverlust. Hitze kann auch zu einer Verschlechterung der Schlafqualität führen und auch das Verhalten im Straßenverkehr erheblich beeinflussen (vgl. Minor et al. 2022).

WIE HITZE DIE GESUNDHEIT BEEINTRÄCHTIGEN KANN

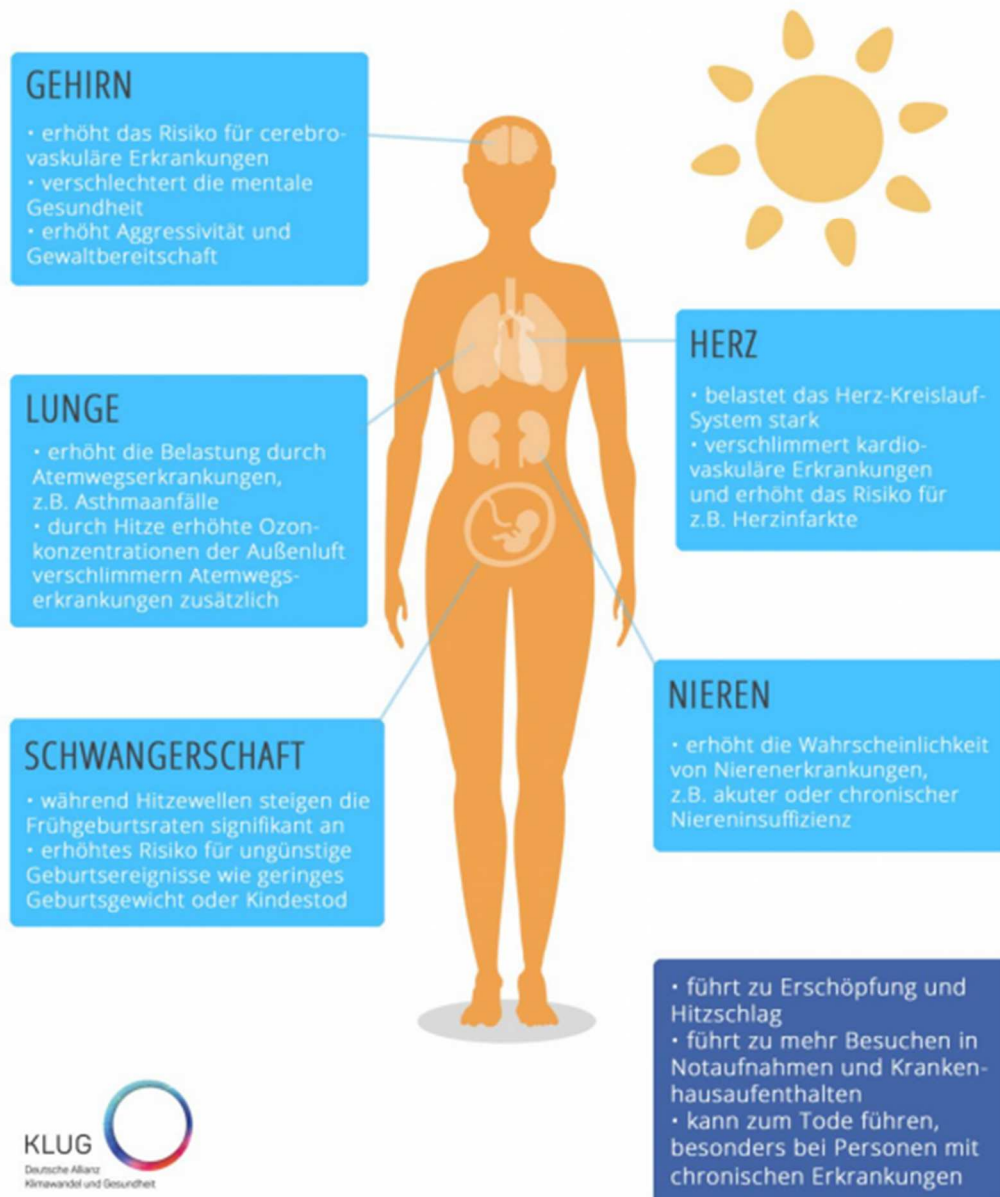


Abbildung 1: Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigen kann (N. Nidens, KLUG e.V.)

Somit kann allgemein festgehalten werden, dass Hitze bzw. Hitzewellen zu einer Stresssituation des menschlichen Körpers führen und in weiterer Folge physische bzw. psychische Auswirkungen auf den Menschen haben, die durch präventive Maßnahmen verringert und mitunter vermieden werden können.

2.3 Vulnerable Personengruppen



Die sogenannten vulnerablen Personengruppen weisen aufgrund verschiedener sozialer und gesundheitlicher Faktoren ein erhöhtes hitzebedingtes Gesundheitsrisiko auf. Hierzu zählen beispielsweise ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, pflegebedürftige Menschen, Menschen mit Behinderung, Obdachlose, Schwangere, Neugeborene und Kleinkinder, Personen, welche im Freien arbeiten etc. Eine zielgerichtete Planung verschiedener Hitzeschutzmaßnahmen erfordert ein umfassendes Verständnis der Einflussfaktoren auf Hitzebelastung der vulnerablen Personengruppen. Zu den Einflussfaktoren zählen nicht nur die meteorologischen und städtebaulichen Gegebenheiten bzw. Wohnverhältnisse, sondern auch die Sensibilität einer Person gegenüber Hitze, Vorerkrankungen und das Alter. Auf die eben genannten vulnerablen Personengruppen wird in den nachfolgenden Kapiteln näher eingegangen, um das hitzebedingte Gesundheitsrisiko aufzuzeigen und entsprechende präventive Maßnahmen abzuleiten.

2.3.1 Ältere Menschen

Hitze kann für ältere Menschen besonders gefährlich sein. Zum einen kann ihr Körper Hitze schlechter regulieren und zum anderen verspüren sie oft weniger Durst, was zu Dehydration und Überhitzung führen kann. Ältere Menschen sind anfälliger für hitzebedingte Erkrankungen wie Hitzschlag und Kreislaufversagen. Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit können Anzeichen für eine Überhitzung sein und sollten ernst genommen werden. Besonders bei hohen Temperaturen können ältere Menschen unter Verwirrtheit und Desorientierung leiden. Hitzebedingte Erschöpfung und Müdigkeit können zu einem Verlust der Leistungsfähigkeit und erhöhter Sturzgefahr führen.

2.3.2 Säuglinge und Kleinkinder

Auch für Säuglinge und Kleinkinder kann Hitze besonders gefährlich sein, da ihr Körper ähnlich wie bei älteren Menschen nicht vollständig in der Lage ist, die Temperatur zu regulieren. Sie können schneller dehydrieren, Sonnenbrand oder Sonnenstich bekommen und bei extremer Hitze und Anstrengung Schwierigkeiten haben, ihre Körpertemperatur zu senken. Durch Flüssigkeits- und Elektrolytmangel können Hitzekrämpfe entstehen. Der UV-Eigenschutz der Haut von Säuglingen und Kleinkindern entwickelt sich erst in den ersten Lebensjahren. Daher können sie schneller einen Sonnenbrand bekommen. Zum Schutz sollen sie sonnengerechte Kleidung (beispielsweise Hut, Kappe, Textilien aus nicht zu locker gewobenem Material, Textilien mit speziellem UV-Schutz) und Sonnenschutzmittel speziell für Kinder (ab Lichtschutzfaktor 30) verwenden.

2.3.3 Kindergarten- und Schulkinder

Kinder im Kindergarten- und Schulalter reagieren besonders sensibel auf hohe Temperaturen, da ihr Körper die Hitze noch nicht vollständig ausgleichen kann und sie Überhitzungssymptome oftmals nicht eindeutig äußern. Aufenthalte im Freien sollten daher an die tageszeitliche Hitzebelastung angepasst und vorzugsweise in den Vormittagsstunden eingeplant werden. Schattige Spielflächen, ausreichend Rückzugsmöglichkeiten und kühl gehaltene Innenräume tragen wesentlich zum Schutz der Kinder bei. Auch eine dem Wetter angepasste Kleidung, insbesondere helle, luftige Textilien sowie eine Kopfbedeckung, sind wichtige Schutzfaktoren. Pädagogische Fachkräfte übernehmen eine zentrale Rolle in der Beobachtung des kindlichen Wohlbefindens und können durch strukturierte Tagesabläufe mit regelmäßigen Ruhephasen zur Entlastung beitragen. Altersgerechte Aufklärung über Verhaltensweisen bei Hitze – beispielsweise durch spielerische Elemente – kann zudem das Bewusstsein der Kinder für den eigenen Schutz stärken.

2.3.4 Schwangere

Hitze kann für Schwangere erhebliche negative Auswirkungen haben. Das Risiko für Komplikationen wie Frühgeburten und Totgeburten, niedriges Geburtsgewicht oder frühzeitige Wehen kann sich durch Hitze erhöhen. Schwangere Frauen sollten daher besonders vorsichtig sein und geeignete Maßnahmen ergreifen, um sich vor den schädlichen Auswirkungen von Hitze zu schützen.

2.3.5 Menschen mit Unterstützungs- bzw. Pflegebedarf

Während Hitzewellen benötigen ältere, kranke oder gebrechliche sowie pflegebedürftige Menschen intensivere Unterstützung zum Hitzeschutz, zur Abkühlung und zur Flüssigkeitsaufnahme. Gleichzeitig besteht das Risiko, dass diese Unterstützung während einer Hitzewelle nicht immer sichergestellt ist. Gründe dafür können sein, dass die Hilfestrukturen und -leistungen nicht ausreichen, Verantwortungsbereiche unklar sind oder Wissen und Kompetenzen zum Hitzeschutz bei den Akteuren fehlen. Im häuslich-ambulantem Pflegesetting sind zudem der Handlungsspielraum und die Einflussmöglichkeiten professioneller Akteure oft eingeschränkt. In Zusammenhang mit Hitzewellen sind Krankheitshäufigkeit (Morbidität) und Sterblichkeitsrate (Mortalität) älterer pflegebedürftiger Menschen erhöht.

2.3.6 Menschen mit Behinderung

Menschen mit Behinderungen können durch Hitze besonders gefährdet sein, da je nach Art der Behinderung sowohl die körperliche Anpassungsfähigkeit als auch das Risikobewusstsein und die Möglichkeit zum Selbstschutz eingeschränkt sein können (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2025). Zudem können Barrieren im Wohn- und Lebensumfeld – etwa beim Zugang zu kühlen Räumen, Trinkwasser oder medizinischer Unterstützung – die Situation zusätzlich verschärfen. Bestehende gesundheitliche Einschränkungen oder notwendige Medikamente können die Temperaturregulation des Körpers negativ

beeinflussen. Symptome wie Erschöpfung, Kreislaufbeschwerden oder Verhaltensveränderungen sollten aufmerksam beobachtet werden.

2.3.7 Menschen mit psychischen Erkrankungen

Anhaltende Hitzeperioden können psychische Erkrankungen nicht nur auslösen, sondern auch bestehende Krankheitsverläufe verschärfen. Hitzewellen können zu erhöhtem Konsum psychoaktiver Substanzen führen, insbesondere bei Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen (vgl. Bouchama et. Al., 2007). Steigende Temperaturen können bestehende Symptome wie Reizbarkeit, Anspannung oder Antriebslosigkeit verstärken und die psychische Stabilität beeinträchtigen. Studien zeigen, dass Hitzewellen mit einem Anstieg der Suizidraten einhergehen. Laut Hutter (2023) zeigen sich weiters vermehrt Angststörungen, depressive Symptome sowie ein Anstieg des Konsums von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen. Zudem kann die regelmäßige Einnahme von Psychopharmaka die körpereigene Temperaturregulation beeinträchtigen.

2.3.8 Menschen, die im Freien arbeiten

Menschen, die beruflich über längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind – etwa in der Landwirtschaft, am Bau oder in der Zustellung – unterliegen bei Hitzewellen einem erhöhten Risiko für Überhitzung, Dehydration und Erschöpfung. Die körperliche Belastung wird durch hohe Temperaturen zusätzlich verstärkt, wodurch die Unfallgefahr steigt und die Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird. Schutzmaßnahmen wie angepasste Arbeitszeiten, ausreichender Zugang zu Trinkwasser sowie Pausen in kühlen Bereichen sind daher essenziell. Die Fürsorgepflichten der Arbeitgeber:innen sowie Maßnahmen zum Schutz der Arbeitnehmer:innen vor hitzebedingten Gesundheitsgefährdungen werden zudem in der Hitzeschutzverordnung mit Wirksamkeit ab 01.01.2026 konkretisiert (vgl. RIS, 2026).

2.3.9 Menschen mit schwierigen sozioökonomischen Bedingungen

Personen mit geringem Einkommen oder instabilen Lebensverhältnissen sind durch Hitze besonders gefährdet, da sie häufig in schlecht isolierten Wohnungen ohne Zugang zu Kühlung leben. Fehlende finanzielle Mittel für Ventilatoren, Klimageräte oder medizinische Versorgung erhöhen das gesundheitliche Risiko zusätzlich. Studien aus Österreich zeigen, dass sozioökonomische Benachteiligung eng mit einer erhöhten Hitzemortalität verbunden ist (vgl. Hutter et.al., 2017).

2.3.10 Obdachlose Menschen

Obdachlose Menschen sind der Hitze besonders schutzlos ausgeliefert, da sie oft keine Rückzugsorte mit ausreichendem Schatten, Wasser oder medizinischer Betreuung haben. Neben der Gefahr durch Überhitzung und Dehydrierung besteht ein erhöhtes Risiko für Kreislaufzusammenbrüche oder Komplikationen durch bestehende chronische Erkrankungen.

3 Nationales Hitzewarnsystem

Mit der voranschreitenden globalen Erwärmung nehmen auch in Österreich die Dauer, Häufigkeit und Intensität der Hitzewellen zu. Um die Bevölkerung bestmöglich vor den gesundheitlichen Auswirkungen und Belastungen von Hitze zu schützen, wurden nicht nur der nationale Hitzeschutzplan verabschiedet, sondern auch unterschiedliche Maßnahmen erarbeitet, die auf Bundesebene in Kooperation mit den Bundesländern und der GeoSphere Austria umgesetzt werden. Auf dem Hitzeschutzplan basierend wurde ein nationales Hitzewarnsystem etabliert, welches von der GeoSphere Austria (<https://www.geosphere.at>) betrieben wird.

Das Warnsystem der GeoSphere Austria (2023) stellt Informationen zum Schutz der Bevölkerung vor möglichen Wettergefahren zur Verfügung. Neben den meteorologischen Informationen, wie Warnverlauf, Windspitzen, Regenmengen, Hitzewellen etc. wird ebenso auf mögliche Auswirkungen der zu erwartenden Wettersituation hingewiesen. Die von der GeoSphere Austria ausgerufene Warnstufe (Gelb, Orange oder Rot) orientiert sich nicht nur an meteorologischen Parametern, sondern auch an Faktoren, wie Tages- bzw. Jahreszeit, Vegetationsstand, Vorbelastung einer Region etc., welche die Auswirkung verstärken bzw. abschwächen können. Ergänzend dazu erfolgen Handlungsempfehlungen, um einen möglichen Schaden der zu erwartenden Warnsituation an Menschen, Hab und Gut bestmöglich zu minimieren bzw. zu verhindern. Die Wetterwarnungen der GeoSphere Austria gelten ausschließlich für den Dauersiedlungsraum und nicht für den hochalpinen Bereich. Eine Warnung kann aber dennoch aufschlussreiche Informationen in der meteorologischen Beschreibung für die Situation in Gebirgsregionen enthalten.

3.1 Meteorologische Grundlagen für Hitzewarnungen

Die menschliche Wahrnehmung von Hitze, auch als thermische Wahrnehmung bezeichnet, wird von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Hierzu zählen nicht nur meteorologische Einflüsse, wie Lufttemperatur, Strahlungsbedingungen,

Windgeschwindigkeit und Luftfeuchtigkeit, sondern auch körperliche Faktoren, wie Körpergröße, Gewicht, Alter, Geschlecht und etwaige Vorerkrankungen. Davon ausgehend wurden verschiedene Modelle für Temperatur- und Hitzeindizes entwickelt, welche die Grundlage für eine Hitzewarnung darstellen.

3.2 Hitzewarnsystem der GeoSphere Austria

Das Hitzewarnsystem wird von der GeoSphere Austria betrieben und basiert auf den prognostizierten Werten der gefühlten Temperatur, um die Hitzebelastung zu beurteilen und die Bevölkerung zu warnen. Die GeoSphere Austria berechnet die gefühlte Temperatur, da diese realistischer ist als die tatsächliche Lufttemperatur. Als Grundlage für das Hitzewarnsystem der GeoSphere Austria dient das Klima-Michel-Modell des Deutschen Wetterdienstes zur Berechnung der gefühlten Temperatur und gibt Warnungen in verschiedenen Stufen aus, die mit unterschiedlichen Auswirkungen verbunden sind. Beim Klima-Michel-Modell handelt es sich um ein Energiebilanzmodell für den menschlichen Organismus, das Lufttemperatur, Luftfeuchtigkeit, Wind und die indirekte Strahlung berücksichtigt. Anhand des Modells ist es möglich, das Temperaturempfinden eines Durchschnittsmenschen (Alter 35 Jahre, Körpergröße 175 cm, Körpergewicht 75 kg und Körperoberfläche 1,9 m²) hinsichtlich der Faktoren wie Behaglichkeit, Wärmebelastung und Kältestress zu beschreiben und als Indikator für das Hitzewarnsystem heranzuziehen (vgl. Jendritzky, 1990). Hitzewarnungen werden ausgegeben, wenn laut der eben beschriebenen Prognosen und Parameter vordefinierte Warnschwellen über einen Zeitraum von mehreren Tagen erreicht bzw. überschritten werden. Die Warnschwellen werden auf Basis eines gewichteten Mittels aus vorhergesagtem Tagesmaximum und Tagesmittel der gefühlten Temperatur ermittelt. Zusätzlich wird auch die nächtliche Abkühlung in Form von Temperaturminima berücksichtigt.

3.3 Hitzewarnstufen der GeoSphere Austria

Die GeoSphere Austria verwendet vier Hitzewarnstufen, um die Bevölkerung vor zunehmender Hitze zu warnen. Jede dieser Stufen ist mit unterschiedlichen Maßnahmen und Handlungsempfehlungen verbunden.

Stufe 1: Keine aktive Warnung (grün)

In dieser Stufe ist kein warnrelevantes Wetter zu erwarten.

Stufe 2: Vorsicht! (gelb)

Leichte Hitzebelastung – eine erhöhte Aufmerksamkeit ist angebracht.

Stufe 3: Achtung! (orange)

Erhöhte Hitzebelastung – es sollten Schutzmaßnahmen ergriffen werden.

Stufe 4: Gefahr! (rot)

Starke Hitzebelastung – es ist besondere Vorsicht geboten.

Je höher die Warnstufe, umso belastender wirkt sich die aktuelle Wettersituation auf den menschlichen Organismus aus.

3.4 Hitzewarnstufen: Maßnahmen

Die von der GeoSphere Austria ausgegebenen Hitzewarnstufen (Gelb, Orange, Rot) dienen als Frühwarnsystem und Grundlage für eine angemessene Reaktion auf bevorstehende Hitzebelastungen. Einrichtungen, Gemeinden und Organisationen im Burgenland können je nach Warnstufe auf Empfehlungen und Konzepte aus dem Nationalen Hitzeschutzplan zurückgreifen und diese an ihre jeweiligen Gegebenheiten anpassen (BMSGPK, 2025).

Zur Orientierung können folgende Maßnahmen in Betracht gezogen werden:

- **Information und Sensibilisierung:** Weitergabe von Informationen über Risiken extremer Hitze an Mitarbeitende und betreute Personen, z. B. durch Aushänge, Kurzschulungen oder Infoblätter.
- **Trinkwasserversorgung sicherstellen:** Bereitstellung von Wasser in leicht zugänglicher Form, regelmäßige Erinnerung an ausreichende Flüssigkeitsaufnahme – insbesondere in Pflege- und Betreuungseinrichtungen. Bereitstellung von Trinkwasser in leicht zugänglicher Form, regelmäßige Erinnerung an das Trinken. Laut den Österreichischen Ernährungsempfehlungen liegt der Richtwert für Erwachsene bei mind. 1,5 l Flüssigkeit täglich, bei Hitze kann sich der Bedarf deutlich erhöhen.
- **Aufenthalt in kühleren Bereichen fördern:** Nutzung kühler oder beschatteter Räume; ggf. Verlagerung hitzeintensiver Tätigkeiten auf kühlere Tageszeiten. Nutzung kühler oder gut belüfteter Innenräume sowie schattiger Außenbereiche. Aktivitäten, wie z.B.: Spielen oder Spaziergehen im Freien sollten – insbesondere für vulnerable Gruppen – zeitlich begrenzt und vorzugsweise in den frühen Morgenstunden stattfinden. Aufenthalte während der heißesten Tageszeiten (ca. 11–17 Uhr) sind möglichst zu vermeiden. Bereits bei der Planung und baulichen Ausgestaltung von Einrichtungen sollte auf hitzereduzierende Faktoren geachtet werden – etwa durch gute Isolierung, ausreichende Verschattung, natürliche Belüftung und die Möglichkeit zur Temperaturregulation.
- **Leichte und bekömmliche Ernährung bevorzugen:** Bei großer Hitze sollte allgemein auf leicht verdauliche und wasserreiche Mahlzeiten geachtet werden. Kalte Speisen wie frisches Obst, Salate oder schonend zubereitetes Gemüse belasten den Kreislauf weniger als fett- oder eiweißreiche, warme Speisen. Auch stark gewürzte oder sehr heiße Gerichte können die Kreislaufbelastung zusätzlich erhöhen.
- **Beobachtung vulnerabler Personen intensivieren:** Erhöhter Betreuungsaufwand für besonders gefährdete Gruppen, wie ältere Menschen, chronisch Kranke oder alleinlebende Personen.

- **Anpassung interner Abläufe:** Situative Änderungen von Dienstplänen, Reduktion körperlicher Belastung bei exponierten Tätigkeiten, vermehrte Pausenregelungen.
- **Interne Kommunikation sicherstellen:** Laufende Weitergabe von Warnmeldungen und Empfehlungen innerhalb der Einrichtungen (Stadt Graz, 2022).

Diese Maßnahmen gelten als Orientierungshilfe und stellen keine verpflichtenden Vorgaben dar. Ihre Umsetzung erfolgt nach Ermessen der jeweils verantwortlichen Stellen unter Berücksichtigung lokaler Rahmenbedingungen. Die laufende Weiterentwicklung erfolgt im Zuge der Fortschreibung des burgenländischen Hitzeschutzplans.

3.5 Information der burgenländischen Bevölkerung

Die Information der burgenländischen Bevölkerung zu Hitzewellen erfolgt vorrangig über bundesweite Informationskanäle. Hierzu zählen insbesondere die Warnmeldungen der GeoSphere Austria, die über unterschiedliche Medien verbreitet werden, sowie die allgemeinen Empfehlungen im Rahmen des Nationalen Hitzeschutzplans. Ergänzend dazu stehen auf den Webseiten des Sozialministeriums und weiterer öffentlicher Einrichtungen Hinweise zum richtigen Verhalten bei Hitze zur Verfügung. Weitere Informationen und Kontaktadressen sind im Anhang zusammengefasst. Die Nutzung dieser bundesweiten Informationsangebote bietet eine Orientierung für Bürger und Bürgerinnen und kann im Bedarfsfall durch weiterführende Hinweise über regionale Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialbereichs ergänzt werden. Eine gezielte Ansprache bestimmter Bevölkerungsgruppen erfolgt im Rahmen vorhandener Strukturen und Kapazitäten.

3.6 Hitzeschutz für gefährdete Personengruppen



Der Schutz vulnerabler Bevölkerungsgruppen stellt eine zentrale Herausforderung im Rahmen zunehmender Hitzebelastungen dar. Wie unter 2.3. beschrieben gelten insbesondere ältere Menschen, Personen mit chronischen Erkrankungen, pflegebedürftige Personen, Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere, Menschen mit Behinderung sowie Personen mit eingeschränkten sozialen, wirtschaftlichen oder wohnbaulichen Ressourcen als besonders gefährdet.

Für diese Gruppen wird empfohlen, vorbeugende Maßnahmen zu setzen, um hitzebedingte Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Dazu zählen insbesondere:

- **Aufenthalt in kühlen, gut durchlüfteten Räumen**, idealerweise in den kühleren Tageszeiten,
- **regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme**, auch bei fehlendem Durstgefühl,
- **Vermeidung körperlicher Anstrengung** während der heißesten Stunden des Tages,
- **aktive Unterstützung durch Betreuungspersonen**, Nachbarschaftshilfe oder mobile Dienste bei der Umsetzung der genannten Empfehlungen,
- **niederschwelliger Zugang zu aktuellen Informationen**, etwa über das Hitzetelefon 0800 880 800 (Information und Verhaltenstipps), Warnmeldungen der GeoSphere Austria oder bei gesundheitlichen Beschwerden über die telefonische Gesundheitsberatung unter 1450.

Die Verantwortung für die Umsetzung einfacher, aber wirksamer Schutzmaßnahmen liegt sowohl bei den betreuenden Einrichtungen und Diensten als auch im persönlichen Umfeld der betroffenen Personen. In stationären Pflege- und Betreuungseinrichtungen sowie im Rahmen mobiler Pflegedienste wird empfohlen, Abläufe bei anhaltenden Hitzeperioden entsprechend anzupassen (z. B. Flüssigkeitsmonitoring, Raumklima, tageszeitlich angepasste Aktivitäten). Unabhängig vom jeweiligen Einrichtungstyp sollten betreuenden Organisationen ihre Abläufe und Strukturen auf Hitzebelastungen überprüfen und gegebenenfalls anpassen (z. B. Flüssigkeitsmonitoring, Raumklima, tageszeitlich angepasste Aktivitäten).

4 Literaturverzeichnis



RIS – Hitzeschutzverordnung. Verfügbar unter:
<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20013073&FassungVom=2026-05-04> (Zugriff am 04.05.2026).

BMSGPK (2025): *Nationaler Hitzeschutzplan Österreich*. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien. Online verfügbar unter:
<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Hitze/Nationaler-Hitzeschutzplan.html> (Zugriff am 04.05.2026).

Bouchama, A., Devoluy, A., Bourdon, E., Abdellaoui, A., Bensaid, M. und Léger, D. (2007). Heat Stroke: Still a Public Health Threat. *The American Journal of Medicine*, 120(7), S. 563–567.

Bundesministerium für Gesundheit (2025). *Kommunikationsleitfaden – Menschen mit Behinderungen vor Hitze schützen*. Berlin: BMG. Verfügbar unter: https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2025/01/BMG_Hitze_Leitfaden_Menschen_Behinderungen.pdf (Zugriff am: 06.05.2026).

GeoSphere Austria (2023). *Warnungen*. Verfügbar unter:
<https://data.hub.geosphere.at/dataset/warnungen-v1> (Zugriff am: 07.05.2026).

Hutter, H.-P. (2023). *Hitze kann psychische Erkrankungen auslösen oder verstärken*. Medizinische Universität Wien. Verfügbar unter:
<https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2023/news-im-august-2023/hitze-kann-psychische-erkrankungen-ausloesen-oder-verstaerken/> (Zugriff am: 07.05.2026).

Hutter, Hans-Peter, Mooshammer, Hannes und Wallner, Peter (2017): *Klimawandel und Gesundheit. Auswirkungen, Risiken, Perspektiven*. Wien: Manz.

Jendritzky, Gerd (1990): *Methodik zur raumbezogenen Bewertung der thermischen Komponente im Bioklima des Menschen (Fortgeschriebenes Klima-Michel-Modell)*. Hannover: Akademie für Raumforschung und Landesplanung.

Minor, Kelton, Bjerre-Nielsen, Andreas, Jonasdottir, Sigga Svala, Lehmann, Sune und Obradovich, Nick (2022): „Rising temperatures erode human sleep globally. In: *One Earth*, 5/5: S. 534-549.

Stadt Graz (2022): *Hitzeaktionsplan der Stadt Graz*. Online verfügbar unter: https://www.sicherheit.graz.at/cms/beitrag/10395815/12275502/Der_Hitzeaktionsplan_der_Stadt_Graz.html (Zugriff am 07.05.2026).

5 Abbildungsverzeichnis



Abbildung 1: Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigen kann

(N. Nidens, KLUG e.V.):

<https://hitze.info/hitzefolgen/gesundheitsfolgen/>8

6 Anlage 1: Wichtige Telefonnummern und Kontaktstellen im Hitze-Notfall



Institution / Dienststelle	Kontakt / Link
Gesundheitsberatung Österreich	1450 (24h erreichbar)
GeoSphere Austria – aktuelle Wetterwarnungen	https://www.geosphere.at
Sozialministerium – Informationen zu Hitzeschutz	https://www.sozialministerium.gv.at
Notruf Rettung	144
Allgemeiner Notruf (EU-weit)	112
Ärztenotdienst	141
Burgenland Netz – Stromausfall	0800 888 900
Österreichische Ernährungsempfehlung	https://www.ages.at/ oder https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/
Hitzetelefon	0800 8800 800

7 Hitzetipps für heiße Tage – für Mensch, Tier und Umwelt



1. Viel trinken – am besten Wasser oder ungesüßten Tee

Erwachsene sollten an heißen Tagen mindestens 2 bis 3 Liter trinken. Ältere Menschen verspüren Durst meist weniger – daher regelmäßig zum Trinken animieren.

Leitungswasser ist das umweltfreundlichste Getränk: Kein Transport, keine Verpackung. Kühl gestellt in einer Glasflasche statt Plastik.

2. Leichte, helle Kleidung tragen

Weite Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen unterstützt die natürliche Kühlung des Körpers. Helle Farben reflektieren Sonnenlicht besser als dunkle Farben.

Kleidung aus Naturfasern tragen: Leichte Kleidung aus Bio-Baumwolle, Leinen oder Hanf ist atmungsaktiv und angenehm auf der Haut – und im Gegensatz zu Kunstfasern biologisch abbaubar.

3. Wohnung tagsüber abdunkeln, nachts lüften

Morgens und abends gründlich lüften, tagsüber Fenster schließen und verdunkeln – so bleibt die Wohnung möglichst kühl.

Ventilatoren statt Klimaanlage nutzen: Ein Ventilator verbraucht bis zu 20-mal weniger Strom als eine Klimaanlage – das spart CO₂ und Stromkosten. Auch Deckenventilatoren sind eine umweltfreundliche Alternative.

4. Speisen leicht halten

Lieber mehrere kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt essen – z. B. Obst, Gemüse, Joghurt oder Suppen. Fettige oder stark gewürzte Speisen belasten den Kreislauf zusätzlich.

5. Körper mit Wasser kühlen

Ein feuchtes Tuch im Nacken, lauwarme Duschen oder ein Fußbad können helfen, die Körpertemperatur zu senken.

6. Medikamente im Blick behalten

Einige Medikamente (z. B. Blutdrucksenker, Diuretika, Psychopharmaka) können bei großer Hitze anders wirken oder die Hitzeregulation beeinträchtigen. Rücksprache mit Ärzt:innen kann sinnvoll sein.

7. Niemals Kinder oder Tiere im Auto lassen!

Selbst bei geöffnetem Fenster kann sich das Auto binnen Minuten lebensgefährlich aufheizen. Auch ein kurzer Stopp ist kein sicherer Moment.

Stellen Sie sicher, dass Haustiere jederzeit Zugang zu Wasser und einem kühlen Platz haben. Spaziergänge mit Hunden möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen.

8. Aktivität reduzieren – Siesta statt Hochleistung

Körperliche Anstrengung möglichst auf die kühlen Tageszeiten legen. Gönnen Sie sich Pausen und Ruhe – besonders zwischen 11 und 17 Uhr.

9. Hitzefrei für Elektrogeräte

Fernseher, Computer & Co. produzieren Wärme – bei Nichtgebrauch vollständig ausschalten. Das reduziert die Raumtemperatur und spart Strom.

10. Regenwasser nutzen

Gießwasser im Garten oder auf dem Balkon? Regenwasser sammeln ist ressourcenschonend und Pflanzen lieben es.

11. Begrünung statt Beton

Bäume, Pflanzen auf dem Balkon oder ein Hochbeet auf dem Fensterbrett – sie kühlen die Umgebung, binden CO₂ und fördern die Artenvielfalt.

12. Öffis & Rad statt Auto – auch bei Hitze

Auch bei Hitze möglichst klimafreundlich unterwegs sein. Öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad helfen, durch weniger CO₂-Ausstoß Hitzewellen langfristig zu bekämpfen.

13. Auf Symptome von Überhitzung achten

Warnzeichen wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder heiße, trockene Haut können auf einen Hitzschlag hindeuten – sofort kühlen und medizinische Hilfe holen!

Gefahren bei Hitze – So schützen Sie Ihr Haustier.

ACHTUNG

Hitzefalle Auto:

In weniger als 30 Minuten kommt es zu einem rasanten Temperaturanstieg in einem geschlossenen Auto und es wird sehr schnell ein kritischer Punkt für das Tier erreicht.

Starke Sonnenstrahlung dringt durch die Glasscheiben und trifft auf die Oberflächen im Innenraum, wobei die Oberflächentemperaturen eine Temperatur von 60 Grad erreichen und die Strahlung in Wärme umgewandelt wird.

Geöffnete Fenster, sowie das Parken im Schatten und die Klimaanlage oder „Vorkühlen“ **verhindern den gefährlichen Temperaturanstieg NICHT!**



Warum ist Hitze im Auto so gefährlich?

Hunde können ihre Körpertemperatur nur eingeschränkt regulieren – sie hecheln, um sich abzukühlen. Es droht eventuell ein Hitzschlag. Erhöhte Gefahr besteht besonders für:

- alte Haustiere & kranke Haustiere
- übergewichtige Haustiere
- Hunde und Katzen mit kurzen Schnauzen (brachyzephal, wie z.B.: Mops, Bulldogge, Perserkatze, Britisch Kurzhaar usw.)
- Haustiere, die bei warmen Temperaturen im Auto mitreisen
- Haustiere, die sich bei heißem Wetter viel draußen bewegen
- Haustiere in Käfigen, die keine kühlere Umgebung aufsuchen können



Erste Hilfe bei Überhitzung

Symptome erkennen:



- Starkes Hecheln, Zunge herausgestreckt, Rötung der Ohren
- Unruhe oder Apathie
- Erbrechen, Durchfall und/oder Orientierungslosigkeit

Im Fall eines Hitzschlags

Maßnahmen ergreifen:



- Hund in eine kühle Umgebung bringen.
- Mit Trinkwasser versorgen (kein kaltes Wasser!).
- Mit lauwarmem Wasser kühlen (nicht eiskalt!).
- Tierarzt aufsuchen – auch wenn sich der Zustand zu bessern scheint!

Heimtiernotdienst Burgenland: 141



Hitzetipps: Für Hunde & Katzen

- Frühe & späte Spaziergänge
- Wasser & schattige Rückzugsorte
- Kühlmatten oder feuchte Tücher
- Überschüssiges Fell entfernen
- Hautstellen: Sonnencreme für Tiere



Für Kaninchen & Meerschweinchen

- Gehege: schattiger, belüfteter Ort
- Fliesen, Steine oder Kühltackus (in Tücher gewickelt) zum Ausruhen
- wasserhaltiges Gemüse & Obst
- Reinigung des Geheges, um Bakterienwachstum zu verhindern.



Vögel

- flache Wasserschalen zum Trinken & Baden (oft reinigen)
- Voliere/Käfig immer im Schatten
- Ein feuchtes Handtuch über dem Käfig kann durch Verdunstung Kühlung bieten.



Reptilien & Schildkröten

- frisches Wasser
- feuchtes Handtuch oder Schale mit feuchtem Sand anbieten
- schattige Rückzugsorte zum Schutz vor Sonneneinstrahlung

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Amt der Burgenländischen Landesregierung
Abteilung 10 – Hauptreferat Gesundheitswesen,
Referat Österreichischer Gesundheitsdienst und
Gesundheitsmanagement, 7000 Eisenstadt, Europaplatz 1

Grafik & Design: Stabsabteilung Öffentlichkeitsarbeit

Stand: Mai 2026