

Was ist zu tun?

- » Begeben Sie sich in den Schatten / in einen kühlen Raum
- » Legen Sie sich hin und kühlen Sie den Körper
- » Trinken Sie Flüssigkeit (bei ungetrübtem Bewusstsein)
- » Falls keine Besserung eintritt, wählen Sie den Notruf 144 bzw. verständigen ein*e Ärztin*Arzt

Achtung: Eine Körpertemperatur von über 40° C ist lebensbedrohlich und kann zu einem Kreislaufkollaps, Störungen des zentralen Nervensystems, Bewusstseins-trübung, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit und Koma führen.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Juni 2025

Titelbild: [istockphoto.com/grafxart8888](https://www.istockphoto.com/grafxart8888)

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

HitzeFit – Mach mit!

Stand: Juni 2025

www.pv.at



Hitzefit – Mach mit!

An heißen Tagen mit hoher Luftfeuchtigkeit leiden vor allem Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter der starken Wärmebelastung.

Vorbeugende Maßnahmen:

- » Trinken Sie mindestens 2–3 Liter pro Tag, sofern Ihr*e Ärztin*Arzt keine Flüssigkeitseinschränkung verordnet hat. Ideal sind Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte, die nicht zu kalt sind. Vermeiden Sie Alkohol, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- » Essen Sie bevorzugt leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt wie Salate, Obst und Gemüse.
- » Tragen Sie lockere, helle Kleidung und kühlen Sie Ihre Handgelenke bzw. den Körper gelegentlich mit Wasser bzw. kühlen Duschen.
- » Verwenden Sie eine Kopfbedeckung, Sonnenschutzcreme und Sonnenbrillen.
- » Suchen Sie kühle Räumlichkeiten oder Grünräume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.
- » Lüften Sie während der Nacht bzw. in den frühen Morgenstunden. Lassen Sie die Fenster tagsüber geschlossen und nutzen Sie Möglichkeiten der Beschattung, z. B. Jalousien.

Umgang mit Medikamenten

Hohe Temperaturen können die Wirksamkeit und die Qualität von Arzneimitteln beeinträchtigen.

- » Bewahren Sie Arzneimittel in der schützenden Originalverpackung auf.
- » Setzen Sie Arzneimittel nicht direkter Sonneneinstrahlung oder Hitze aus und lagern Sie diese nicht im Auto, da dort die Temperaturen sehr hoch werden können.
- » Verschließen Sie Behältnisse wie Fläschchen, Brausetablettenröhrchen und Medikamentendöschen immer fest.
- » Lagern Sie Arzneimittel im kühlssten Raum der Wohnung, nicht geeignet sind Küche oder Badezimmer wegen der Temperaturschwankungen und der teils hohen Luftfeuchtigkeit.
- » Achten Sie auf Veränderungen: übler Geruch, Verfärbungen, Ausflockungen, Verflüssigung usw.
- » Bei Unsicherheiten zur Lagerung oder einer möglichen Hitzeschädigung Ihrer Medikamente, holen Sie sich medizinischen Rat.
- » Verwenden Sie zum Transport zu kühlender Arzneimittel eine geeignete Kühltasche.

Wie erkennen Sie eine drohende Überhitzung?

Erste Warnzeichen (Hitzestress) sind:

- » erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen, trockener Mund
- » vermehrtes Herzklopfen, erschwertes Atmen, Kreislaufstörungen
- » pulsierender Kopfschmerz, Verwirrtheit, Schwindel
- » trockene Haut, Muskelkrämpfe, Leistungsverlust, Erschöpfung
- » Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Zu lange, direkte Sonneneinstrahlung kann heftige Kopfschmerzen auslösen und zu einem Sonnenstich mit Bewusstseinsverlust führen.