

## **Kärnten unter Hitzewarnung: So schützen Sie sich vor der Sommerhitze!**

Kärnten aktiviert den Hitzeschutzplan mit wichtigen Tipps für gefährdete Gruppen angesichts extremer Temperaturen.



**Klagenfurt, Österreich** - Die aktuelle Hitzewelle in Kärnten bringt für viele Bewohner gesundheitliche Risiken mit sich. In der Nacht von Dienstag auf Mittwoch erlebte das Bundesland bereits die erste Tropennacht, während die Temperaturen in Klagenfurt auf besorgniserregende 20 Grad fielen. Der Mittwoch selbst war mit Nachmittagswerten von bis zu 35 Grad, lokal sogar darüber, der heißeste Tag des Jahres. Angesichts dieser extremen Wetterbedingungen wurde die Warnstufe im Kärntner Hitzeschutzplan aktiviert, um die Bevölkerung zu schützen.

Wie [gaital-journal.at](https://gaital-journal.at) berichtet, wurden rund 900 Einrichtungen – darunter Alten- und Pflegeheime, Krankenanstalten und Kinderbetreuungseinrichtungen – über

empfohlene Sofortmaßnahmen informiert. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und chronisch Kranke. Gesundheitslandesrätin Beate Prettner hebt hervor, dass Tropennächte den Körper stressen und die Erholung beeinträchtigen können.

## **Empfohlene Maßnahmen gegen die Hitze**

Im Zuge des neuen Hitzeschutzplans, der beim 1. Kärntner Hitzeschutztag Anfang Juni in Villach vorgestellt wurde, stehen spezielle Merkblätter für verschiedene Zielgruppen bereit. Dies schließt Säuglinge, Haustierbesitzer, pflegende Angehörige und medizinisches Personal ein. Prettner gibt zudem vier wichtige Hitzeschutz-Tipps weiter:

- Viel trinken (Wasser oder ungesüßten Tee), auch wenn kein Durstgefühl besteht.
- Körperliche Anstrengung vermeiden, insbesondere zwischen 11 und 17 Uhr.
- Wohnräume kühl halten, indem morgens gelüftet und Fenster geschlossen sowie abgedunkelt werden.
- Vorsicht bei Medikamenten, die die Wärmeregulierung beeinflussen; im Zweifel sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die steigenden Temperaturen haben in ganz Europa Konsequenzen, wie auch [kaernten.orf.at](https://www.kaernten.orf.at) feststellt. Die häufigen Hitzewellen in Deutschland haben zugenommen, und Prognosen deuten darauf hin, dass 2024 das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen wird. Hohe Temperaturen belasten den Körper erheblich, auch gesunde Menschen bleiben nicht unberührt. Besonders gefährdet sind dennoch ältere Menschen, Schwangere und Menschen mit Vorerkrankungen.

Die gesundheitlichen Folgen von Hitze können gravierend sein und reichen von Kreislaufproblemen über Hitzekollaps bis hin zu Sonnenstichen und Hitzeschlägen. Zudem kann die Hitze psychische Probleme wie Schlafstörungen, Stress und

Aggressivität verstärken, wie **aok.de** hinweist. Angesichts dieser Risiken ist es von größter Bedeutung, Schutzmaßnahmen zu ergreifen und die Warnungen der Behörden ernst zu nehmen.

Details	
<b>Vorfall</b>	Warnung
<b>Ursache</b>	Hohe Temperaturen
<b>Ort</b>	Klagenfurt, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><a href="http://gailtal-journal.at">gailtal-journal.at</a></b></li><li>• <b><a href="http://kaernten.orf.at">kaernten.orf.at</a></b></li><li>• <b><a href="http://www.aok.de">www.aok.de</a></b></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**