

Es war heiß!

Der Sommer war heiß! Brütend heiß! 48,8 Grad zeigte ein Thermostat auf Sizilien – sofern diese Zahl bestätigt wird, ist das ein neuer Hitzerekord für Europa. 48,8 Grad – eine Temperatur, bei der jegliche körperliche Betätigung für den menschlichen Organismus eine Extrembelastung darstellt und mitunter sogar tödlich sein kann. Die letzte große Hitzewelle in Europa war 2003 und kostete vermutlich zwischen 45.000 und 75.000 Menschen das Leben und zählt zu einen der schwersten Naturkatastrophen in der Geschichte Europas. Neben dem menschlichen Leid sorgte die Katastrophe für einen wirtschaftlichen Schaden in Höhe von rund 11 Milliarden Euro. 2010 folgte in Russland eine weitere große Hitzewelle mit mehr als 50.000 Toten.

Temperaturen im Pitztal – es wird heiß!

Im Pitztal sind wir zwar von diesen Temperaturen noch entfernt, aber auch bei uns steigen die Durchschnittstemperaturen und die Gefahr für Trockenheit und Hitze nimmt zu. Insbesondere die Anzahl an Hitzetagen – das sind Tage mit über 30 Grad – werden auch im Pitztal zukünftig zunehmen. Betroffen sind vor allem jene Gebiete im Tal unter 1000 m (Beispielsweise Teile von Wenss und Arzl im Pitztal). Laut den Auswertungen der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) nehmen die Hitzetage, sofern wir in Punkto Klimaschutz so weiter machen wie bisher, im Zeitraum bis 2070 um 10 Tage von aktuell 4 Hitzetagen auf 14 zu. Im Zeitraum 2070 bis 2100 ist sogar mit einer Zunahme auf 30 Hitzetage zu rechnen. Im Extremfall sind es sogar 60 Tage bei Gebieten unter 1000 m und selbst über 1000 m Seehöhe könnte es bis zu 30 Hitzetage geben. Dies stellt eine starke Zunahme der Hitzebelastung dar – dies hat nicht nur Konsequenzen für die Landwirtschaft, sondern vor allem auch für unsere Gesundheit.



Wie reagiert unser Körper?

Lt. Experten fühlt sich unser Körper abhängig von Statur, Geschlecht und Fitnesszustand bei 17 bis 27 Grad am wohlsten (die Spanne ist je nach Literatur unterschiedlich). Jede Temperaturänderung nach oben oder unten führt zu entsprechenden Reaktionen des Körpers und damit zu einem erhöhten Energieverbrauch. Da unser Körper ständig Wärme produziert, muss er diese über die Haut abgeben, je wärmer die Außentemperatur desto schwieriger gestaltet sich dieser Prozess. Die Schweißproduktion wird angekurbelt, die Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck sinkt und gleichzeitig muss das Herz mehr leisten. Für ohnehin schon herzkrank Menschen ein Problem. Darüber hinaus wird auch die Gehirnleistung gedrosselt, da weniger Sauerstoff im Blut transportiert wird. Schafft der Körper die eigene Temperatur nicht zu senken und steigt sie über 41 Grad wird es auch für gesunde Menschen lebensgefährlich. Zudem können bei starker Hitze auch Medikamente vermehrt Nebenwirkungen aufweisen. Interessante Hinweise zu etwaigen Nebenwirkungen finden Sie [hier](#). Fragen Sie aber bitte auch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin um Rat!

Was kann man für sich selbst tun, um sich gegen die Hitze zu schützen?

- **Trinken Sie ausreichend Wasser!** Angeraten wird an normalen Tagen 1,5 bis 2 Liter – an Hitzetagen kann der Bedarf auf 3 Liter und mehr ansteigen. Versuchen Sie zudem Elektrolyte einzunehmen (selbstgemachter ungesüßter Eistee, etc.). Aber bitte kein Alkohol und zuckerhaltige Getränke! Die entziehen den Körper zusätzlich Wasser. Vermeiden sollte man auch eiskalte Getränke – denn so muss der Körper wieder Energie aufbringen, um das Getränk auf Körpertemperatur zu erwärmen – das produziert wiederum Wärme.
- **Leichte Kost!** Vermeiden Sie fettiges Essen – greifen Sie zu Salaten, Obst oder ähnlichem! Versuchen Sie zudem mehrere kleine Mahlzeiten anstatt einer großen zu sich zu nehmen.



- **Aktivitäten in der heißen Tageszeit meiden!** Entgegen der landläufigen Meinung ist es nicht zu Mittag am heißesten. Die Maximaltemperaturen werden zwischen 14:00 Uhr und 17:00 Uhr erreicht. In dieser Zeit sollte man nach Möglichkeit anstrengende Tätigkeiten im Freien meiden oder an kühlere Orte verlegt werden.
- **Räume kühlen!** Versuchen Sie nachts zu lüften (Querlüften ist am effektivsten – eventuell das Stiegenhaus mitnützen). Unter Tags sollte ein außenliegender Sonnenschutz bereits ab der ersten direkten Sonneneinstrahlung die Räume abdunkeln. Feuchte Tücher können aufgrund der Verdunstung auch für Kühle sorgen – zu beachten ist hier aber die allgemeine Raumfeuchtigkeit.
- **In der Arbeit:** Versuchen Sie körperlich anstrengende Arbeiten gleich morgens zu erledigen. Ab 35 Grad sollten großzügige „Entwärmungs“-Pausen eingelegt werden. Arbeiten Sie im Schatten, tragen Sie Kühlwesten und schützen Sie ihren Kopf mittels Kappen – für besondere Abkühlung sorgen Kühlkappen.
- **Achtung!** Bitte kühlen Sie Ihre Räume nicht zu stark ab – eine zu hohe Differenz zwischen Innen- und Außentemperatur kann das Herz-Kreislaufsystem unnötig beanspruchen. Insbesondere gesundheitlich angeschlagene Menschen sollten darauf achten keinen großen Temperaturunterschieden (6 Grad und mehr) ausgesetzt zu werden.

Sollten Sie gerade ein Haus bauen, dann vermeiden Sie nach Osten oder Westen ausgerichtete Fensterfronten. Diese sollten zudem so dimensioniert werden, dass sie für ausreichendes Tageslicht sorgen, aber eine Überhitzung vermeiden. Auch ein intelligenter Sonnenschutz sowie eine adäquate Grünraumplanung senken das Risiko einer Überhitzung des Gebäudes. Interessante Infos hierzu gibt es [hier](#).

Auf Mitmenschen achten!

Neben der persönlichen Vorsorge sollte man aber unbedingt auch auf seine Mitmenschen achten. Vor allem Kinder und ältere alleinstehende Personen sind von Hitze besonders betroffen. Kinder können nicht so gut schwitzen wie Erwachsene und die Nierenfunktion ist noch nicht vollständig ausgereift, sodass auch hier mehr Flüssigkeit über den Harn verloren geht. Ältere Menschen sind aufgrund ihres Gesundheitszustandes oftmals stärker von der Hitzeeinwirkung betroffen. Erkundigen Sie sich, ob Sie diesen Personen bei Hitzewellen unterstützen können – helfen Sie mit Einkäufen, statten Sie ihnen einen Besuch ab und holen Sie Hilfe, sollten die Personen gesundheitliche Probleme haben.

Nicht zuletzt, besuchen Sie in regelmäßigen Abständen einen Erste Hilfe Kurs ([Hier](#) geht's zur Anmeldung), sodass Sie in akuten Notsituation auch entsprechende Erste Hilfe Maßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes leisten können.

Aufgrund der Klimakrise werden Extremereignisse, wie Hitzewellen zunehmen und auch im Pitztal entsprechende Auswirkungen haben. Im Rahmen der Klimawandelanpassungsmodellregion versucht das Pitztal Strategien und Maßnahmen zur Anpassung zu entwickeln. Sollten Sie Ideen dahingehend haben, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.



Quellen

- Stephan Leahy 2019: Europas Rekordsommer häufen sich.
<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2019/07/europas-rekordsommer-haeufen-sich>, zugegriffen am 23.09.2021.
- Alexandra Maul 2021: So meiden Sie Kreislaufprobleme.
<https://www.gesundheit.de/news/hitzewelle-kreislaufprobleme-vermeiden-tipps>, zugegriffen am 22.09.2021
- Martin Vievag 2017: Warum ist es mittags nicht am heißesten?
<https://www.wissenschaft.de/erde-klima/warum-ist-es-nicht-mittags-am-heissesten/>, zugegriffen am 23.09.2021
- Dr. Heinz Fuchsig, 2021: Vortrag Gemeinden, Hitze und andere Gesundheitsrisiken durch die Klimadestabilisierung

Kontakt:

KLAR! Pitztal
Jerzens 220 | 6474 Jerzens
c/o Regionalmanagement Bezirk Imst
KLAR! Management
Mag. Manuel Flür, MSc
Mail: manuel.fluer@regio-imst.at
Tel.: 05417 200 18