28. Juli 2026

# Hitze: Mit einfachen Maßnahmen gesund durch den Sommer

## ÖGK bietet umfassende Services und Informationen – alle Anlaufstellen und Infos auf www.oegk.at/hitze

Hohe Temperaturen belasten den Körper oft stärker, als vielen bewusst ist. Kreislaufprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten oder Erschöpfung gehören zu den häufigsten Beschwerden an heißen Tagen. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich das Gesundheitsrisiko jedoch deutlich reduzieren. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) informiert darüber, wie man den Körper bei Hitze bestmöglich unterstützt und welche Warnsignale ernst genommen werden sollten.

### Evidenzbasiert: Hitze fordert den gesamten Organismus

Um die Körpertemperatur konstant zu halten, erweitert der Körper bei Hitze die Blutgefäße und produziert mehr Schweiß. Dadurch werden Herz und Kreislauf stärker beansprucht, während gleichzeitig der Flüssigkeitsverlust steigt.

Auch wenn es banal klingt, die Wirksamkeit ist evidenzbasiert: Ausreichendes Trinken (zucker- und alkoholfrei), regelmäßige Erholungspausen und das Vermeiden körperlicher Anstrengung während der größten Hitze helfen, gesundheitliche Beschwerden zu verhindern. Zu den häufigsten hitzebedingten Beschwerden zählen Kreislaufprobleme, Flüssigkeitsmangel, Konzentrationsstörungen sowie Hitzekrämpfe oder Hitzeerschöpfung.

### Die ÖGK und ihre Anlaufstellen

Kassenärztinnen und Kassenärzte sowie die ÖGK-Gesundheitszentren beraten professionell zu gesundheitlichen Fragen, aktuell auch gezielt zum Thema Hitze und Hitzeschutz. Alle Anlaufstellen finden Sie auf unserer Website unter www.oegk.at/hitze

„Wer gesundheitliche Beschwerden oder Fragen zum richtigen Verhalten bei Hitze hat, findet bei unseren Vertragspartnerinnen und -partnern und in den Gesundheitszentren der ÖGK rasch kompetente Unterstützung“, betont Bernhard Wurzer, ÖGK-Generaldirektor. „Das Team der ÖGK ist auch in diesen fordernden Tagen für die 7,6 Millionen Versicherten im Einsatz. So nicht notwendig, verzichten Sie an diesen heißen Tagen auf persönliche Wege, viele Versichertenanliegen können bequem ortsunabhängig rund um die Uhr auch digital erledigt werden.“

## Wege meiden: Versichertenanliegen telefonisch und digital erledigen

Auch während einer Hitzewelle können Versicherte ihre Anliegen in den meisten Fällen bequem erledigen, ohne eine Kundenservicestelle aufsuchen zu müssen. Unsere telefonische Service-Hotline unter +43 5 0766-0 bietet umfassende Beratung, zahlreiche Services stehen zudem rund um die Uhr über die meine ÖGK-App und das Webportal zur Verfügung. Ist ein persönlicher Besuch dennoch erforderlich, stehen unseren Kundinnen und Kunden zahlreiche klimatisierte Kundenservicestellen offen. An Standorten ohne Klimaanlage setzen wir gezielt Maßnahmen, um die Belastung durch hohe Temperaturen möglichst gering zu halten. Dazu zählen unter anderem angepasstes Lüften, weitere hitzemindernde Vorkehrungen sowie die Bereitstellung von Trinkwasser für Kundinnen und Kunden.

## Gesundheitstipps für heiße Tage

Schon kleine Anpassungen im Alltag können helfen, den Körper zu entlasten. Die ÖGK empfiehlt:

- regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke zu trinken (Richtwert 1,5 bis 3 Liter pro Tag). Am besten schon vor dem Durst trinken. Kleine Kinder und ältere Menschen regelmäßig daran erinnern, zu trinken.
- ACHTUNG: lauwarme Getränke sind besser als eiskalt. Alkohol und stark zuckerhaltige Getränke entziehen dem Körper Wasser und belasten den Kreislauf.
- direkte Sonneneinstrahlung während der heißesten Stunden zu vermeiden (zwischen 11 und 15 Uhr)
- leichte, helle Kleidung zu tragen
- Wohnräume tagsüber möglichst kühl zu halten und in den Morgen- oder Abendstunden zu lüften
- körperliche Aktivitäten auf die frühen Morgenstunden oder den Abend zu verlegen
- leichte, wasserreiche Speisen wie Obst und Gemüse zu bevorzugen.

Besondere Aufmerksamkeit benötigen ältere Menschen, Säuglinge, Kleinkinder sowie Personen mit Herz-, Kreislauf-, Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen. Aber auch gesunde Menschen können bei großer Hitze gesundheitliche Beschwerden entwickeln. Achten Sie darauf, dass Tätigkeiten, die bei normalen Temperaturen ihrem Fitnesslevel entsprechen, bei Hitzetagen eine ungleich höhere und somit enorme Belastung für den Körper bedeuten können.

## Erholsame Nächte trotz Sommerhitze

Nicht nur tagsüber, sondern auch in der Nacht kann Hitze den Körper belasten. Wenn die Temperaturen hoch bleiben, fällt vielen Menschen das Ein- und Durchschlafen schwer. Eine lauwarme Dusche vor dem Schlafengehen, leichte Bettwäsche aus Baumwolle oder Leinen sowie ein gut gelüftetes Schlafzimmer können dazu beitragen, dass der Körper besser zur Ruhe kommt und der Schlaf erholsam wird.

## Hitzschlag rasch und früh erkennen

Steigt die Körpertemperatur zu stark an und die körpereigene Temperaturregulation funktioniert nicht mehr ausreichend, kann ein lebensbedrohlicher Hitzschlag entstehen.

Warnzeichen sind:

- rote, heiße Haut
- schneller Herzschlag
- schnelle Atmung
- Verwirrtheit oder auffällige Verhaltensänderungen
- Bewusstseinstrübung

Bei Verdacht auf einen Hitzschlag sollte die betroffene Person sofort aus der Hitze gebracht, mit Wasser oder feuchten Tüchern gekühlt und unverzüglich ärztliche Hilfe geholt werden.

Gesammelte Services und Informationen finden Sie unter www.oegk.at/hitze und der Meine ÖGK App www.meineoegk.at/app

**Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.oegk.at