

Von: GeoSphere Austria - Regionalstelle Steiermark
<hitzewarnung@wetter-steiermark.at>
An: A6_Kinderbildung und -betreuung <kin@stmk.gv.at>
Gesendet am: 03.08.2026 09:31:19
Betreff: Hitzewarnung Steiermark

Hitzepronose für die Steiermark - Warnstufe

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die GeoSphere Austria erstellt folgende Prognose:

In den kommenden Tagen wird der Höhepunkt der Hitzewelle erwartet. In der Steiermark ist verbreitet mit **starker Wärmebelastung** (Stufe Orange) zu rechnen. Die Höchstwerte werden im Dauersiedlungsraum zwischen 34 und 38 Grad liegen, vor allem in den größeren Ballungsräumen im Südosten sinkt die Temperatur auch nachts kaum unter 20 Grad. Eine Spur geringer wird die Belastung bedingt durch die kühleren Nächte regional in der Obersteiermark sein.

Ausblick: Ab Donnerstag nimmt die Wärmebelastung mit zunehmender Gewittertätigkeit von Nordwesten her ab, am Freitag wird es mit Durchzug einer Kaltfront auch im Südosten der Steiermark abkühlen. Aus heutiger Sicht wird am kommenden Wochenende dann keine erhöhte Wärmebelastung in der Steiermark erwartet.

Aufgrund der für die nächsten Tage zu erwartenden Hitzebelastung bleibt die

Warnstufe

des **Steirischen Hitzeschutzplanes** aktiviert.

Hitzequelle & Tropentage/-nächte

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, Kinder und Menschen mit körperlichen und geistigen Defiziten sind besonders betroffen. Das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge zur Gesundheitsprävention empfiehlt sich für alle Personen!

Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen:

- Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte.
- **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung (Sonnenschutzmittel nicht vergessen) und kühlen Sie Ihren Körper.
- Suchen Sie kühle Räume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.

Was ist bei der Einnahme von **Medikamenten zu beachten?**

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel) und bestimmte Antibiotika
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva – alle Medikamente mit Auswirkung auf die Aufmerksamkeit
- Weitere **Informationen** zu Medikamenten.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin /Arzt!

Erste Warn-Zeichen bei Hitzestress

- Starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
- Herzklopfen – erschwertes Atmen
- Pulsierender Kopfschmerz – Verwirrtheit
- Trockene Haut – Muskelkrämpfe
- Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und Hitzestau

Sonnenstich als Folge von zu langer direkter Sonneneinstrahlung kann heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust bewirken.

- **Hinlegen – Körper kühlen, Flüssigkeit trinken**

Hitzeschlag und Hitzeschock

Der Hitzeschock ist lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40 °C sowie Störungen des Zentralnervensystems – Delirium bis hin zum Koma, ...

Notruf 144 bzw. Ärztin/Arzt verständigen

Hinlegen – Körper kühlen – Flüssigkeit trinken

Für weitere Informationen besuchen sie die Internetseiten

Gesundheit Stmk A8

GeoSphere Austria

Plakat zum Download | Gesundheitstelefon 1450

Hitzetelefon der AGES 0800 880 800

Für die Funktion des steirischen Hitzewarnsystems ist es notwendig, Email-Adresse und Namen in einem Verteiler zu speichern, welcher ausschließlich diesem Zweck dient. Den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung entsprechend, haben Sie die Möglichkeit, sich aus diesem Verteiler löschen zu lassen. Zur An- bzw. Abmeldung senden Sie eine E-Mail an hitzewarnungen@stmk.gv.at bzw. verwenden den QR-Code.

Hitzeschutzplan Steiermark | Abteilung 8 | Sanitätsdirektion – Gesundheitswesen & GeoSphere Austria