

## Hitze in unserer Region – Eigenvorsorge als Beitrag zur Anpassung

Neben Hochwasser stellt auch Hitze eine zunehmende klimatische Belastung dar. Im Rahmen der Naturgefahrenplattform HORA werden für ganz Österreich unter anderem Hitzetage ( $\geq 30\text{ °C}$ ), mehrtägige Hitzeepisoden sowie Tropennächte ( $\geq 20\text{ °C}$ ) ausgewertet. Grundlage sind klimatologische Beobachtungsdaten der GeoSphere Austria für die Klimaperiode 1991–2020.

Als Hitzetage gelten Tage mit einer Höchsttemperatur von mindestens  $30\text{ °C}$ . Mehrere solcher Tage in Folge werden als Hitzeepisode bezeichnet. Tropennächte liegen vor, wenn die Temperatur nicht unter  $20\text{ °C}$  sinkt. Diese fehlende nächtliche Abkühlung kann die Erholungsphase einschränken, insbesondere in dicht bebauten oder wenig durchlüfteten Bereichen.

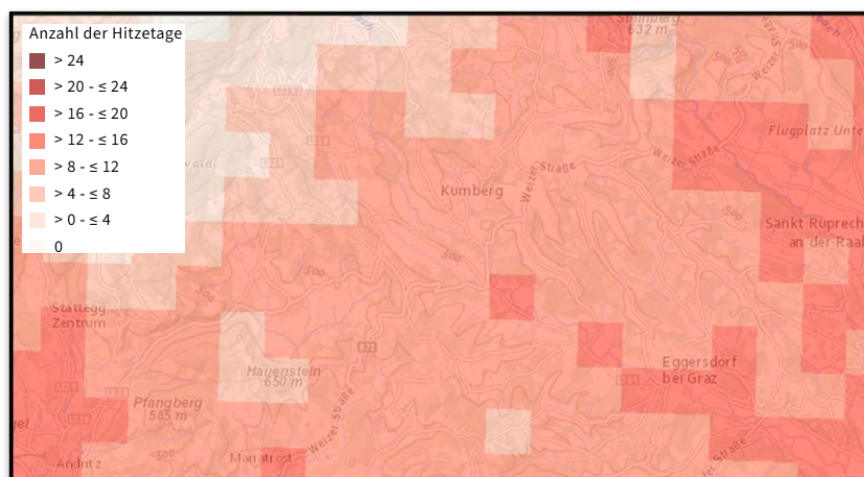


Abbildung 1: Hitzetage ( $T_{\max} \geq 30\text{ °C}$ ), Quelle: <https://hora.gv.at/>

Die Auswertungen zeigen, dass Hitzetage in unserer Region regelmäßig auftreten und mehrtägige Wärmephasen keine Ausnahme darstellen. Einzelne Jahre können deutlich über dem langjährigen Durchschnitt liegen. Fachliche Analysen gehen davon aus, dass sowohl Häufigkeit als auch Dauer von Hitzeperioden künftig weiter zunehmen werden.

Hitze beeinflusst verschiedene Bereiche des Alltags. Vom persönlichen Wohlbefinden über die Gesundheit empfindlicher Personengruppen bis hin zur Wohnsituation, dem Energiebedarf für Kühlung und der Belastung von Grünflächen. Auch Gebäude reagieren auf wiederkehrende Hitzeperioden, etwa durch stärkere Aufheizung von Dachräumen oder Wohnungen mit intensiver Sonneneinstrahlung.

Vor diesem Hintergrund gewinnt die Eigenvorsorge auf Haushaltsebene an Bedeutung. Sie ergänzt kommunale Maßnahmen wie Begrünung oder Beschattung öffentlicher Räume. Ziel ist es, die eigene Wohn- und Lebenssituation auf regelmäßig auftretende Hitzeperioden vorzubereiten.

Eigenvorsorge erfordert keine außergewöhnlichen oder kostenintensiven Maßnahmen. Entscheidend sind vorausschauende Planung und einfache organisatorische Schritte, etwa die gezielte Nutzung von Beschattung, angepasstes Lüften, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, eine angepasste Tagesplanung bei hohen Temperaturen sowie besondere Aufmerksamkeit gegenüber älteren oder gesundheitlich vorbelasteten Personen im eigenen Umfeld.

Das frühzeitige Wahrnehmen von Wetterentwicklungen erleichtert eine rechtzeitige Anpassung des Alltags. Die Gemeinde stellt bei Bedarf ergänzende Informationen zur Verfügung.

## Checkliste zur Eigenvorsorge bei Hitzetagen, Hitzeepisoden und Tropennächten

### 1. Wohnraum und Gebäude

- Außenbeschattung ist vorhanden oder geprüft.
- Fenster werden in den kühleren Nacht- und Morgenstunden genutzt.
- Direkte Sonneneinstrahlung wird tagsüber reduziert.
- Ein möglichst kühler Rückzugsraum ist bekannt.

### 2. Verhalten bei längeren Hitzephasen

- Flüssigkeitsaufnahme wird bewusst erhöht.
- Anstrengende Tätigkeiten werden in kühlere Tageszeiten verlegt.
- Aufenthalte in stark aufgeheizten Räumen werden reduziert.

### 3. Gesundheit und Umfeld

- Auf besonders empfindliche Personen wird geachtet.
- Nachbarschaftliche Unterstützungsmöglichkeiten sind bekannt.
- Haustiere haben Zugang zu Schatten und Wasser.

### 4. Information

- Wetter- und Hitzewarnungen werden regelmäßig verfolgt.
- Informationen der Gemeinde sind bekannt.



## Quellen:

- GeoSphere Austria: SPARTACUS – nationaler Klimabeobachtungsdatensatz (Klimaperiode 1991–2020).
- Naturgefahrenplattform HORA – Hitzeindikatoren (Hitzetage  $\geq 30$  °C, Tropennächte  $\geq 20$  °C, Hitzeepisoden). Abrufbar unter: [www.hora.gv.at](http://www.hora.gv.at)

