

Gesundheitsgefährdende Hitzefallen – MedUni und KFV räumen mit hartnäckigen Hitze-Mythen auf

Kinder oder Tiere im Auto lassen? Körperlich fit und problemlos im Sommer weiter Sport betreiben? Hitzewelle vorbei – Problem vorbei? Eine neue KFV-Studie zeigt, wie hartnäckig sich gefährliche Hitze-Mythen in Österreich halten. Welche negativen Auswirkungen die hohen Außentemperaturen mit sich bringen und wie man durch die richtigen Maßnahmen einen kühlen Kopf in heißen Sommermonaten behält, zeigen der Fachbereich Eigentumsschutz im KFV und Umweltmediziner Prof. Dr. Hans-Peter Hutter von der MedUni Wien.

Wien, 30. Juni 2026. Während extreme Hitzeperioden in Österreich längst angekommen sind, ist die Notwendigkeit für aktiven Schutz vor Hitze und ihren Gefahren noch nicht in den Köpfen der Österreicher*innen präsent, zeigt eine neue KFV-Studie: Insgesamt konnte eine Unterschätzung von Hitze nachgewiesen werden. Mit rund 65 Prozent Zustimmung wird Hitze als deutlich weniger bedrohlich wahrgenommen als klassische Naturgefahren wie Hochwasser (83 %), Sturm (76%) oder Erdbeben (68 %). Rund 60 Prozent der Befragten sehen Hitze zudem primär als gesellschaftliches Problem, nur rund 47 Prozent erkennen sie auch als ernstes persönliches Gesundheitsrisiko. Hitze hat aber gesundheitsgefährdende Auswirkungen und erhöht die Wahrscheinlichkeit für Unfälle, die im äußersten Fall zum Tode führen können: Die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) berichtet von rund 449 hitzebedingten Todesfällen, die das Hitze-Mortalitätsmonitoring für den Sommer 2025 (Juni bis September) ausweist. Hitze ist damit die tödlichste Naturgefahr.

Junge Erwachsene berichten von körperlichem Hitzestress

Während oft angenommen wird, dass junge und körperlich fitte Personen kein Problem mit der Hitze haben, zeigt sich in der aktuellen KFV-Befragung ein anderes Bild: Rund 49 Prozent der Personen, die angaben, in den vergangenen drei Jahren gesundheitliche Probleme aufgrund von Hitze erlebt zu haben, gehörten zur Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen. Hitze belastet den gesamten Organismus, insbesondere das Herz-Kreislaufsystem sowie die Atemorgane - und nicht nur vulnerable Hochrisikogruppen, weiß **Umweltmediziner und Ökologe Prof. Dr. Hans-Peter Hutter von der MedUni Wien**: „Es ist fast nicht zu glauben: Hitze wird nach wie vor unterschätzt - und das, obwohl die Folgen längst sichtbar sind. Warnungen, Berichte über überlastete Krankenhäuser und eine erhöhte Sterblichkeit während Hitzewellen sind keine Einzelfälle. Erstaunlich und besorgniserregend ist dabei, dass selbst Menschen aus den Risikogruppen ihr eigenes Risiko häufig unterschätzen. Sie sind nach wie vor der Meinung, dass sie davon wenig betroffen sind. Da liegt noch viel Arbeit vor uns, hier ein Bewusstsein aufzubauen: Kommt es nämlich zu einer Überhitzung der Kerntemperatur, wirkt die Hitze auf den Körper wie Fieber. Ab

40°C Körperkerntemperatur beginnen Zellschäden; ab 42°C droht der Hitzetod – auch bei eigentlich gesunden Personen.“

Falsche Lüftungshygiene heizt Wohnräume auf

Das Verhalten kann dabei stark beeinflussen, wie hoch die Temperaturen in Gebäuden klettern. Hier halten sich auch hartnäckig falsche Verhaltensweisen: Etwa durch Lüften bei Hitze untertags gelangt warme Luft in die Wohnräume. In Folge heizen sich die Räume auf, was ein Fünftel (20 %) der Befragten der aktuellen KFV-Studie nicht wusste. „Erst wenn die Außentemperatur gesunken ist, sollten die Fenster geöffnet werden, um Frischluft hereinzulassen und die Raumkühlung zu unterstützen“, rät **Dr. Armin Kaltenegger, Leiter des Fachbereichs Eigentumsschutz im KFV**. Ein Ventilator kann, wie von knapp 42 Prozent angenommen wird, hier nicht zur Raumkühlung beitragen. Ventilatoren unterstützen zwar kurzfristig den Körper beim Abkühlungsprozess, jedoch bewegen sie lediglich die warme Luft und sorgen nicht für die nötige langfristige Raumkühlung. Kurzfristig können konsequente Verschattung mit Außenjalousien, die Reduktion interner Wärmequellen sowie nächtliches Lüften messbare Effekte erzielen. Innenjalousien leisten dabei nicht den notwendigen Kühlungs- und Beschattungseffekt, wie 38 Prozent der Befragten annahmen, und sollten nur zusätzlich zu Außen-Beschattung zum Einsatz kommen. Langfristig zeigen bauliche Maßnahmen, wie eine verbesserte Dämmung und Begrünung, sowie städtische Kühl-Strategien wie Entsiegelung und vermehrte Grünflächen entscheidende Besserung.

60 Prozent schlafen im Sommer nicht gut

Der Klimawandel macht auch vor den Schlafzimmern Österreichs nicht Halt. Rund 60 Prozent der befragten Personen gab an, dass es nachts im Sommer für geruhsamen Schlaf nicht ausreichend abkühlt: „Kern- und Angelpunkt nachhaltiger gesundheitlicher Auswirkungen von Hitzewellen ist die gestörte Nachtruhe. Zu wenig und unruhiger Schlaf mit häufigem Aufwachen und vermehrten Schwitzen beeinträchtigt die - gerade in Hitzeperioden so wichtige - Erholungsphase des Organismus. Damit startet man bereits geschwächt in den nächsten heißen Tag - mit verminderter Leistungsfähigkeit und geringerer Hitzeresistenz. Gesundheitsprobleme sind unter diesen Bedingungen oft vorprogrammiert“, warnt **Dr. Hutter**.

Klimaanlage ersetzt das richtige Verhalten nicht

Eine Klimaanlage kann zwar die Hitze reduzieren. An Hitze angepasstes Verhalten ist dennoch notwendig. Kühlende Klimaanlagen sollten außerdem nicht unter 5 bis 6 C° Grad der Außentemperatur eingestellt werden, um den Kreislauf zu schonen. Zudem treten bei mobilen Klimaanlagen in Kombination mit Gasthermen und Hitze zusätzliche Risiken auf: Zu einem Rückstau gefährlicher Mengen des Gases Kohlenmonoxid in Wohnräumen kann die gleichzeitige Nutzung von Gasthermen und mobilen Klimageräten bei heißen Temperaturen führen, wenn die Belüftung beeinträchtigt wird, warnt der **Fachbereich Eigentumsschutz im KFV**.

Kinder und Tiere im Auto: Befragte unterschätzten Risiko

Auch im Auto macht eine Klimaanlage nicht automatisch das Fahren bei Hitze sicherer, wie 70 Prozent der Befragten annahmen. Rund 63 Prozent würden auch kurze Strecken bei Hitze fahren, da sie es für unproblematisch erachten. „Hitze belastet den Körper enorm und beeinträchtigt auch beim Autofahren. Das sehen wir an den Unfallzahlen im Sommer“, so **Dr. Kaltenegger**. Wie schnell ein in der Sonne stehendes Auto aufheizen kann, ist auch nicht weithin bekannt: Innerhalb weniger Minuten kann es hier zu lebensgefährlichen Temperaturen kommen. Niemand, besonders keine Kinder oder Tiere, sollte im Auto gelassen werden, auch nicht kurz oder bei geöffnetem Fenster. Hier scheint das Bewusstsein, insbesondere bei Männern, ausbaufähig zu sein. Denn noch vor einem Monat gaben in einer Befragung rund 14 Prozent an, kein Risiko darin zu erkennen, ein schlafendes Kind kurz alleine im Auto zu lassen – die Männer darunter zu rund 20 Prozent nicht. Auch bei Tieren im Auto sahen rund 15 Prozent der Befragten kein Problem – Männer mit rund 19 Prozent der Befragten zeigten hier wiederum weniger Risikogefühl als Frauen (11 %).

Alte Hitze-Mythen hartnäckig

Die KFV-Studie verdeutlicht, wie hartnäckig sich Hitze-Mythen halten: „9 von 10 Personen glauben zwar, richtig zu handeln, gleichzeitig bestehen aber viele Fehlannahmen, die mitunter für ein großes gesundheitliches Risiko sorgen können – von Sport bis hin zum Querlüften in der Mittagshitze: Oftmals werden hitzebedingte Gefahrensituationen nicht erkannt oder falsch eingeschätzt“, erklärt **Dr. Kaltenegger**. „Es ist auch schwer nachzuvollziehen, warum sich Mythen und eindeutiges Fehlverhalten trotz Aufklärungskampagnen so lange halten. Noch immer findet man zur Mittagszeit etliche Gebäude, die die heiße Luft über die weit geöffneten Fenster förmlich dazu einladen, die Wohnung ordentlich aufzuheizen, die dann nachts kaum mehr abkühlen kann. Entscheidend ist der Mix aus Kühlmaßnahmen: Leichte Kleidung, elektrolythaltige Getränke, richtiges Lüften in den kühleren Stunden sowie abdunkelnde Außenjalousien dürfen für mich während Hitzewellen nicht fehlen. Da macht jedes Grad einen wichtigen Unterschied, um den Körper beim Kühlen zu unterstützen“, rät **Dr. Hutter**.

Die 5 größten Hitze-Irrtümer

Mythos #5: „Tagsüber lüften hilft gegen Hitze.“ (glauben rund 20 Prozent der Befragten)

Fakt: Hitze gelangt beim Lüften untertags in die Wohnräume. Die warme Luft heizt Räume schnell auf.

Mythos #4: „Innenrollos schützen genauso gut wie außenliegender Sonnenschutz, wie etwa Außenjalousien.“ (glauben rund 38 Prozent der Befragten)

Fakt: Ein außenliegender Sonnenschutz ist deutlich effektiver. Innenrollos bieten geringeren Schutz und können zusätzlich verwendet werden, halten aber die Hitze nicht effektiv draußen.

Mythos #3: „Ein Ventilator kühlt den Raum.“ (glauben rund 42 Prozent der Befragten)

Fakt: Ein Ventilator bewegt nur die Luft, senkt aber nicht die Lufttemperatur. Für einen besseren Kühleffekt des Körpers Wasser-Sprühnebel auf Arme und Beine geben und dann den Ventilator nutzen.

Mythos #2: „Wer körperlich fit ist und ausreichend trinkt, kann auch bei 30 Grad problemlos Sport treiben.“ (glauben rund 48 Prozent der Befragten)

Fakt: Auch körperlich fitte Personen, sollten bei Hitze ihr Sportprogramm anpassen und dieses auf die kühleren Stunden verlegen. Viel Wasser trinken – auch bereits vor dem Durst – ist jedenfalls wichtig.

Mythos #1: „Eine Klimaanlage im Auto macht das Fahren bei Hitze automatisch sicherer.“ (glauben rund 70 Prozent der Befragten)

Fakt: Autos heizen sich schnell auf und werden rasch zur Hitzefalle. Auch kurze Strecken belasten. Bereits eine leichte Dehydrierung kann die Konzentrationsfähigkeit merklich reduzieren und zu Fahrfehlern führen. Lassen Sie auch niemals jemanden im Auto warten bei Hitze – insbesondere keine Kinder und Tiere.

So unterstützen Sie den Körper bei der Abkühlung bei Hitze Innenräume richtig lüften

- Halten Sie Innenräume kühl: Schließen Sie tagsüber die Fenster und dunkeln Sie mit einer Außenjalousie ab. Lüften Sie nur nachts und in den frühen, kühleren Morgenstunden.
- Nutzen Sie Rollläden, Sonnenschutzfolien, Sonnensegel und außenliegende Jalousien zur Reduktion direkter Sonneneinstrahlung. Bringen Sie zusätzlich innenliegende Folien, Jalousien oder Rollos an.
- Lassen Sie den Einbau von stationären Klimaanlage ausschließlich durch Fachkräfte vornehmen.
- Verzichten Sie auf eine künstliche Erhöhung der Luftfeuchte, da diese für die Körperkühlung hinderlich sein kann.
- Tragen Sie leichte, helle und luftige Kleidung. Nutzen Sie zum Schlafen eine dünne Decke oder Bettlaken.
- Reduzieren Sie zusätzliche Wärmequellen so weit als möglich, etwa Hitze vom Kochen, Lampen oder anderen elektronischen Geräten in Betrieb bzw. Stand-by.

Allgemeine Hitze-Tipps

- Trinken Sie bereits vor dem Durst und erinnern Sie an regelmäßiges Trinken.
- Vermeiden Sie schwere Speisen sowie Alkohol. Alkohol verschlechtert die Thermoregulation und Hydratation.
- Körperliche Anstrengung in heißen Stunden vermeiden, dazu gehört auch Gartenarbeit und Sport. Anstrengende Aktivitäten in die kühleren Tageszeiten verlegen! Pausen einlegen und auf den eigenen Körper hören.

- Anzeichen von Hitze wie Müdigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen ernst nehmen, den Körper beim Kühlen unterstützen und ggf. medizinische Hilfe anfordern. Zögern Sie nicht, im Notfall den Notruf zu wählen (112).
- Bei Bedarf mit kühlenden Wickeln aus nassen Tüchern abkühlen (wie gegen Fieber), besonders an Hand- und Fußgelenken oder Auflegen auf Kopf oder Nacken. Auch Coolpacks können Abhilfe versprechen. Gefrorene Kühlmittel nicht direkt auf die Haut legen.
- Vermeiden Sie draußen direkte Sonneneinstrahlung, suchen Sie den Schatten und tragen Sie Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme und anderen UV-Schutz.
- Lassen Sie niemals jemanden im Auto warten, insbesondere keine Kinder oder Tiere – auch nicht „nur kurz“! Kinder erhitzen 3- bis 5-mal schneller als Erwachsene.
- Schützen Sie besonders ältere Menschen, Kinder und kranke Personen.

Foto, Abdruck honorarfrei

Umweltmediziner und Ökologe Prof. Dr. Hans-Peter Hutter von der MedUni Wien und Dr. Armin Kaltenecker, Leiter der Bereiche Eigentumsschutz sowie Recht und Normen im KFV © KFV/Rosenkranz

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at