

17. Juni 2026

Mehr Hitzetage, mehr Gesundheitsrisiken: ÖGK setzt auf Prävention und Aufklärung

Hitze ist längst nicht mehr nur eine Frage des Wohlbefindens, sondern ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Während Österreich immer mehr Hitzetage und längere Hitzewellen verzeichnet, steigen auch die gesundheitlichen Folgen. Allein im Sommer 2024 wurden rund 1.100 hitzebedingte Todesfälle registriert. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) informiert über Risiken und zeigt, wie sich Menschen wirksam schützen können.

Als größte Krankenversicherung Österreichs trägt die ÖGK Verantwortung, für die Gesundheit von rund 7,6 Millionen Versicherten. Besonders im Fokus stehen dabei vulnerable Gruppen: Allein bei der ÖGK sind derzeit 629.129 Männer und 978.549 Frauen über 65 Jahre versichert – insgesamt mehr als 1,6 Millionen ältere Menschen, die bei extremer Hitze ein deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko tragen.

Mit ihren Gesundheitszentren, einem flächendeckenden Netz an Kassenärztinnen und Kassenärzten, der Gesundheitsberatung 1450 und zahlreichen Präventionsangeboten unterstützt die ÖGK ihre Versicherten dabei, gesund durch die Sommermonate zu kommen.

„Hitze zählt mittlerweile zu den größten klimabedingten Gesundheitsrisiken. Viele Beschwerden und schwere Verläufe lassen sich durch rechtzeitige Vorsorge vermeiden. Deshalb setzen wir als ÖGK konsequent auf Prävention, Gesundheitskompetenz und eine rasch erreichbare medizinische Versorgung“, sagt ÖGK-Chefarzt Dr. Andreas Krauter.

Die gesundheitlichen Folgen sind längst messbar

Hohe Temperaturen setzen den Körper unter Stress. Um sich abzukühlen, erweitert der Organismus die Blutgefäße und produziert vermehrt Schweiß. Dadurch werden Herz und Kreislauf stärker belastet, gleichzeitig steigt das Risiko für Flüssigkeitsmangel.

Mögliche Folgen von Hitze sind:

- Kreislaufprobleme und Schwindel
- Flüssigkeitsmangel und Dehydrierung
- Konzentrationsstörungen und Erschöpfung
- Hitzekrämpfe, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag

Aktuelle Daten zeigen deutlich, dass Hitze Gesundheitsrisiken hat. Laut Berechnungen der AGES gab es im Sommer 2024 rund 1.100 hitzebedingte Todesfälle in Österreich. Analysen

zeigen zudem, dass während ausgeprägter Hitzeperioden die Sterblichkeit deutlich über dem langjährigen Durchschnitt liegt.

Hitze betrifft uns alle

Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder sowie Personen mit Herz-Kreislauf-, Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen. Doch Hitze ist längst kein Problem einzelner Bevölkerungsgruppen. Auch gesunde Menschen können bei körperlicher Anstrengung oder längeren Aufenthalten in der Sonne gesundheitliche Beschwerden entwickeln.

Gerade ältere Menschen benötigen jedoch besondere Aufmerksamkeit. Sie verspüren häufig weniger Durst, reagieren empfindlicher auf Flüssigkeitsverluste und leiden öfter an Vorerkrankungen. Deshalb appelliert die ÖGK insbesondere während Hitzeperioden, auf ältere Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn oder alleinlebende Personen zu achten.

Gesundheitsvorsorge beginnt im Alltag

Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das persönliche Risiko deutlich reduzieren:

- ausreichend Wasser trinken – idealerweise, bevor Durst entsteht
- direkte Sonneneinstrahlung in den heißesten Stunden meiden
- körperliche Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden verlegen
- leichte und wasserreiche Mahlzeiten bevorzugen
- auf ältere oder alleinlebende Menschen besonders achten
- Warnsignale wie Schwindel, Kopfschmerzen oder starke Erschöpfung ernst nehmen

Treten dennoch starke Kreislaufprobleme, anhaltender Schwindel oder Symptome eines Hitzschlags auf, sollte rasch medizinischer Rat eingeholt werden.

Prävention schützt Leben

Fachleute gehen davon aus, dass Hitzetage und Hitzewellen in den kommenden Jahren weiter zunehmen werden. Für die ÖGK steht daher fest: Gesundheitsvorsorge bedeutet heute auch Hitzeschutz.

„Hitze betrifft uns alle. Deshalb ist es unsere Aufgabe, Menschen frühzeitig zu informieren und ihnen rasch Zugang zu medizinischer Versorgung zu ermöglichen. Wer die Risiken kennt und auf ein starkes Gesundheitssystem vertrauen kann, ist besser geschützt. Gemeinsam mit unseren Vertragspartnerinnen und Vertragspartnern sorgen wir dafür, dass unsere Versicherten auch an heißen Tagen bestmöglich versorgt sind“, so ÖGK-Chefarzt Dr. Andreas Krauter.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.oegk.at