

Bevölkerungsinformation: Starke Hitzebelastung in Tirol

24.6.2026 - | Land Tirol

Laut GeoSphere Austria orange Hitzewarnung (zweithöchste Stufe) für die Stadt Innsbruck ab heute, Mittwoch.

- Ausweitung der orangen Hitzewarnstufe auf die Bezirke Innsbruck-Land, Schwaz und Kufstein ab Donnerstag
- Am Wochenende in großen Teilen Tirols laut GeoSphere Austria orange Hitzewarnung
- Spitzenwerte bis zu 38 Grad Celsius am Samstag in Innsbruck
- Land Tirol startet Hitzekampagne zu sicherem Sportverhalten bei heißen Temperaturen
- Weitere Informationen und Tipps unter www.tirol.gv.at/hitze

Die GeoSphere Austria gibt eine orange Hitzewarnung für die Landeshauptstadt Innsbruck ab heute, Mittwoch, aus. Parallel dazu wird ab morgen, Donnerstag, die orange Hitzewarnstufe auf die Bezirke Innsbruck-Land, Schwaz und Kufstein ausgeweitet. Bereits in den letzten Tagen wurden in Tirol laufend Tageshöchstwerte über 30 Grad Celsius gemessen. Vor allem der urbane Raum – insbesondere der Ballungsraum Innsbruck – ist stark von der Hitzeperiode betroffen: Am Samstag erwartet die GeoSphere Austria Spitzenwerte von bis zu 38 Grad Celsius in Innsbruck.

Speziell für ältere Menschen, Kleinkinder, Schwangere sowie Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen stellen anhaltend hohe Temperaturen eine Gefahr dar. Das Land Tirol appelliert daher an die Eigenverantwortung der Bevölkerung und erinnert an wichtige Maßnahmen zum Schutz vor der Hitze. „Hitzephasen sind längst keine Ausnahme mehr, sondern eine gesundheitliche Herausforderung, auf die wir uns vermehrt einstellen müssen. Für viele Menschen können Temperaturen über 30 Grad schnell zur Belastungsprobe werden. Wer allerdings rechtzeitig vorsorgt, ausreichend trinkt und auf die Warnsignale seines Körpers achtet, kann sein persönliches Gesundheitsrisiko deutlich reduzieren. Einige einfache Tipps helfen dabei, gesund durch die heißen Tage zu kommen“, informiert Gesundheitslandesrätin Cornelia Hagele.

Maßnahmen gegen die starke Hitzebelastung

Während länger andauernder Hitzeperioden steigt das Risiko einer Dehydrierung – an heißen Tagen sollte man daher auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern täglich achten. Ebenso empfiehlt sich leichte, gut verdauliche Kost sowie das Vermeiden körperlicher Anstrengungen in den heißesten Stunden des Tages. Besonders wichtig ist es zudem, Warnsignale des Körpers wie Schwindel, Benommenheit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschwäche oder Erschöpfung zu beachten – diese Anzeichen können nämlich auf eine Überhitzung hinweisen. Bei hitzebedingten Notfällen sollten Betroffene umgehend in den Schatten gebracht, gekühlt und mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden. Falls erforderlich, sollte man bei Notfällen unbedingt den Rettungsdienst alarmieren. Weitere Tipps zum Umgang mit Hitze sind in der untenstehenden Factbox oder unter www.tirol.gv.at/hitze nachzulesen.

Neue Landeskampagne zum Thema „Hitze und Sport“

„Hitze darf nicht zum Gegenspieler des Sports werden. Bewegung bleibt gesund und wichtig, zugleich braucht sie an heißen Tagen die richtigen Rahmenbedingungen. Mit einer neuen Informationskampagne bieten wir Vereinen, Trainerinnen und Trainern sowie Freizeitsportlerinnen

und Freizeitsportlern einfache Maßnahmen, um sicher durch den Sommer zu kommen“, informiert LHStv Philip Wohlgemuth über eine neue Informationsoffensive des Landes Tirol rund um Hitze und Sport. Parallel zur aktuellen Hitzeperiode werden während der nächsten Wochen über verschiedene Medienkanäle Informationsvideos mit GesundheitsexpertInnen und SportmedizinerInnen veröffentlicht. Die Beiträge beschäftigen sich unter anderem mit den Themen Laufen bei Hitze sowie sicheren Trainingsmöglichkeiten im Freizeitsport.

Wolfgang Schobersberger, Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG), wirkte selbst bei der Hitze-Kampagne des Landes Tirol mit: „Sport ist auch im Sommer gesund – kann bei Hitze aber schnell zur Belastung werden. Intensive Sporteinheiten sollten in die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Wer bei großer Hitze trainiert, muss außerdem ausreichend trinken, die Belastung an die Temperaturen anpassen und die Signale seines Körpers wie Kopfschmerz, Schwindel und Übelkeit ernst nehmen“, empfiehlt Schobersberger, der als renommierter Sportmediziner zuletzt den Vorsitz der IOC Medical Expert Group bei den Olympischen Winterspielen Mailand-Cortina innehatte.

Ergänzend dazu wird die neue Broschüre „Gesunder Sport in Zeiten des Klimawandels“ veröffentlicht. Der Leitfaden richtet sich in erster Linie an Vereine, TrainerInnen und FunktionärInnen und zeigt auf, was zur sicheren Gestaltung von Trainingsbetrieb und Wettkämpfen an Hitzetagen beachtet werden muss. Im Fokus stehen die Auswirkungen von Hitze auf den Körper, Warnsignale einer Überlastung, richtiges Trink- und Ernährungsverhalten, die Anpassung von Trainingszeiten sowie Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der Vereinsleitfaden ist Teil der Klima- und Nachhaltigkeitsstrategie 2025 – 2027 „Leben mit Zukunft“ der Tiroler Landesregierung. Die Ausarbeitung der Broschüre erfolgte gemeinsam mit den tirol kliniken, dem Olympiazentrum Tirol sowie dem Institut für Sport, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG).

Hilfe im Alltag: Trinkwassermapping Tirol

Um auch unterwegs ausreichend trinken zu können, bietet das Trinkwassermapping Tirol eine digitale Übersicht von öffentlichen Trinkwasserbrunnen in ganz Tirol. Nach dem Start vor knapp einem Jahr sind mittlerweile mehr als 1.600 Trinkwasserstellen in allen Bezirken online erfasst und können über die interaktive Karte gefunden werden. Zusätzlich stehen in Innsbruck kostenlose Sonnencremespender an stark frequentierten Standorten – dem Landhausplatz, dem Innsbrucker Marktplatz sowie im Alpenzoo Innsbruck-Tirol – zur Verfügung.

Factbox: Verhaltenstipps bei Hitze

- **Gesunder Wasserhaushalt:** Trinken Sie ausreichend, regelmäßig und abwechslungsreich. Getränke wie Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte eignen sich besonders gut.
- **Leichter Sommerspeiseplan:** Essen Sie viel wasserreiches Obst und leichte Kost wie gedünstetes Gemüse.
- **Kurzfristige Kühlung:** Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten Umschlägen, einer kalten Dusche oder kühlenden Wassersprays.
- **Vorsicht statt Nachsicht:** Bleiben Sie aufmerksam und achten Sie auf Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen. Diese deuten auf eine Überhitzung hin und können auch lange nach dem Aufenthalt in der Hitze auftreten. Bei Medikamenten sollte auf die richtige Lagerung geachtet werden. Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen.
- **Erste Hilfe im Ernstfall:** Bei allen hitzebedingten Notfällen ist Erste Hilfe wesentlich: Begeben

Sie sich in den Schatten, kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern und trinken Sie ausreichend! Wenn notwendig, setzen Sie auch einen Notruf ab!

Weitere Informationen zu Hitzewellen und Hitzeschutz finden Sie unter www.tirol.gv.at/hitze.

<https://www.tirol.gv.at/presse/meldungen/meldung/bevoelkerungsinform-starke-hitzebelastung-in-tirol>