

# Der Hitzeindex

**Der Hitzeindex oder auch Temperatur/Feuchte Index (T-F Index) sagt aus, wie warm wir die Temperatur momentan empfinden.**

Die entscheidende Größe für diesen Messwert liefert dabei die Luftfeuchtigkeit. Der Hitzeindex kommt erst ab Temperaturen  $\geq 26,7^\circ\text{C}$  zum Tragen.  
(je nach Berechnungsmethoden auch schon ab  $> +14^\circ\text{C}$  - z.B. VantagePro)

**Je höher die Luftfeuchtigkeit ist, umso weniger Wasserdampf kann die Luft zusätzlich aufnehmen. Unser Körper regelt seinen Temperaturhaushalt bei hohen Außentemperaturen durch Verdunstung von Wasser über die Hautoberfläche, dabei wird Energie verbraucht, was zur Abkühlung führt.**

**Je höher nun der Sättigungsgrad der Umgebungsluft mit Wasserdampf ist, desto weniger bzw. langsamer wird der Wasserdampf unserer Haut von ihr aufgenommen. D.h. die natürliche Kühlung unseres Körpers wird verlangsamt oder sogar gestoppt, was zu einer Überhitzung mit Hitze-Stress- oder erhöhtem Hitzschlag-Risiko führt.**

**Der Hitzeindex ist ein Indikator, wie wir unseren Körper bei der jeweiligen Wettersituation belasten können.**

**Der Hitzeindex dient hauptsächlich zur Feststellung der "Belastung" bei nachmittäglichen hohen Temperaturen.**

*(Auszug aus meinem Programm: PC-Wetterstation v. Werner Krenn)*

**Bei erhöhtem Wert sollte man sich der Hitze fernhalten!!  
Auch die Ozonwerte sind dann meist sehr hoch!**

## **Index: 27-32**

Erschöpfungszustände möglich bei längerer Dauer und/oder körperlichen Aktivitäten  
-Mittagshitze meiden –

## **Index: 32-41**

Sonnenstich, Muskelkrämpfe, Hitze-Entkräftung möglich bei längerer Dauer und/oder körperlichen Aktivitäten  
-Mittagshitze unbedingt meiden -

## **Index: 41-54**

Sonnenstich, Muskelkrämpfe, Hitze-Entkräftung wahrscheinlich, Hitzschlag möglich bei längerer Dauer und/oder körperlichen Aktivitäten  
-Hitze generell meiden/Vorsicht -

## **Index: 54 u. höher**

Sonnenstich oder Hitzschlag wahrscheinlich

Angaben ohne Gewähr!