

Informationen zum Hitzeschutz

Große Hitze belastet den Körper erheblich. Daher ist es notwendig rechtzeitig zu handeln, bevor ein hitzebedingter Notfall eintritt. Diese Informationen sollen dazu beitragen.

Der Deutsche Wetterdienst warnt in zwei Stufen: vor starker Wärmebelastung ab einer gefühlten Temperatur von rund 32 °C und vor extremer Wärmebelastung ab rund 38 °C. Wer chronisch krank ist, sollte spätestens ab der ersten Stufe besonders aufmerksam sein, da eine bestehende Erkrankung durch Hitze aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.

Die Wohnung kühl halten

Fenster und Außentüren tagsüber geschlossen halten. Nur lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen – also nachts, früh morgens oder am späten Abend. Dabei möglichst alle Fenster gleichzeitig öffnen (Querlüften).

Fenster, auf denen die Sonne scheint, am besten von außen mit Rollläden, Fensterläden, Sonnensegel beschatten. Von innen helfen Vorhänge, Rollos oder Sonnenschutzfolien.

Elektrogeräte, die nicht gebraucht werden, ausschalten und den Stand-by-Betrieb vermeiden. Jedes Gerät gibt Wärme ab.

Feuchte Tücher aufhängen oder Schalen mit kaltem Wasser aufstellen, um die Raumluft zu kühlen. Wird die Luft zu schwül, kurz kräftig lüften.

Ein Ventilator hilft nur solange die Raumtemperatur etwa 35 °C nicht übersteigt. Darüber kann er die Überhitzung sogar fördern.

Tipp: Möglichst im kühlestem Raum der Wohnung aufhalten. Heizt sich die Wohnung stark auf (über 26° C), sich täglich zwei bis drei Stunden an einem deutlich kühleren Ort aufhalten, wie zum Beispiel in einer Kirche, einer Bücherei, einem klimatisierten Einkaufszentrum oder im Schatten großer Bäume.

Reicht das alles nicht mehr aus und kühlt die Wohnung nachts nicht mehr ab, ist aktive Kühlung sinnvoll. Besonders für Menschen, deren Körper Wärme nur eingeschränkt abgeben kann und die die Wohnung nicht ohne große Erschwernis verlassen können, ist langanhaltende Hitze gefährlich. Hier kann eine Klimaanlage eine wichtige Schutzmaßnahme sein.

Anders als ein Ventilator senkt eine Klimaanlage die Raumtemperatur tatsächlich und nicht nur das Empfinden. Ein Ventilator bewegt nur die Luft.

Es gibt mobile Geräte (Monoblock), die sofort einsatzbereit sind und keine Erlaubnis benötigen. Sie sind aber am wenigsten wirksam. Daher ist es ratsam vor dem Kauf auf Folgendes zu achten: eine zur Raumgröße passende Kühlleistung, eine gute Energieeffizienzklasse und eine geringe Lautstärke.

Tipp: Das Gerät nur bei Bedarf laufen lassen, zum Beispiel einige Zeit vor dem Schlafengehen. Wird es nachts draußen kühler, ist Ausschalten und Lüften die sparsamere Lösung. Bleibt es auch nachts heiß, ist ein einzelner gekühlter Schlafraum sinnvoller als die ganze Wohnung.

Regelmäßig trinken und leicht essen

Wenn von ärztlicher Seite nichts anderes verordnet, ist es sinnvoll regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Für heiße Tage nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine einfache Faustregel: Tagsüber alle ein bis zwei Stunden ein Glas Wasser (0,2 Liter) trinken – auch dann,

wenn noch kein Durst verspürt wird. Über den Tag kommen so deutlich mehr als 1,5 Liter zusammen.

Auch wasserreiche Speisen wie Suppen, Salate, Obst und Joghurt tragen zur Flüssigkeitsversorgung bei.

Wichtig: Bei Herz- oder Nierenerkrankungen kann eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr schaden. Lassen Sie sich deshalb einen persönlichen Trinkplan erstellen und halten Sie sich daran.

Tipp: Tagesmenge morgens abmessen und Getränke in Reichweite stellen. So behalten Sie den Überblick. Erinnerungen per Handy oder Wecker können zusätzlich helfen.

Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sowie Saftschorlen (ein Teil Saft, drei Teile Wasser). Getränke sollten angenehm kühl, aber nicht eiskalt sein.

Alkohol möglichst meiden. Kaffee und schwarzer Tee können in üblichen Mengen zur Flüssigkeitsaufnahme beitragen, sollten wegen ihres Koffeingehalts jedoch nur in Maßen getrunken werden.

Beim Schwitzen verliert der Körper Salz. Normal gesalzene Speisen oder eine Brühe helfen, diesen Verlust auszugleichen.

Lieber mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große zu sich nehmen. Empfehlenswert sind Gemüse und wasserreiches Obst. Sehr fettige oder schwer verdauliche Speisen sind bei großer Hitze eher ungünstig.

Regelmäßiges Wiegen kann auf einen Flüssigkeitsmangel hinweisen, wenn kurzfristiger Gewichtsverlust auftritt.

Bei Hitze besonders auf die Lebensmittelhygiene achten. Gekühlte Lebensmittel sollten durchgehend kühl gelagert und angebrochene Packungen oder Flaschen möglichst rasch verbraucht werden.

Vorsicht bei Medikamenten

Manche Medikamente stören die Fähigkeit des Körpers, mit Hitze umzugehen. Andere wirken bei Hitze und Flüssigkeitsmangel stärker als sonst.

Tipp: Lassen Sie Ihre Medikamente in der Arztpraxis oder Apotheke auf mögliche Risiken bei Hitze prüfen. Setzen Sie niemals selbst ein Medikament ab und ändern Sie weder die Dosis noch den Einnahmezeitpunkt.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen unter anderem: blutdrucksenkende Medikamente (zum Beispiel Betablocker), Entwässerungsmittel (Diuretika), Beruhigungs- und Schlafmittel sowie bestimmte Medikamente gegen Depressionen oder Psychosen.

Bei Pflastern, die einen Wirkstoff über die Haut abgeben, kann die Wirkstoffaufnahme bei Hitze erhöht sein. Betroffen ist nicht jedes Pflaster gleichermaßen – bitte ärztlich prüfen lassen.

Flüssigkeitsmangel kann den Abbau oder die Ausscheidung mancher Medikamente beeinträchtigen. Dadurch können Wirkungen und Nebenwirkungen zunehmen.

Medikamente kühl und lichtgeschützt lagern, niemals in der prallen Sonne oder im heißen Auto. Viele Arzneimittel sollen nicht über 25 °C gelagert werden. Wird diese Temperatur in der Wohnung dauerhaft überschritten, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einer geeigneten Aufbewahrung. Nur Arzneimittel, für die dies ausdrücklich empfohlen wird, gehören in den Kühlschrank.

Im Freien unterwegs

Möglichst die Zeit zwischen 11 und 17 Uhr meiden. Einkäufe, Erledigungen, Arzttermine und Spaziergänge in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen.

Im Schatten bleiben. Große Asphalt- und Betonflächen speichern Wärme; Parks, Grünflächen und Wege am Wasser sind deutlich kühler.

Leichte, luftige und helle Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Viskose tragen sowie eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe oder Schirm und Nackenschutz, dazu eine Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher.

Tipp: Nehmen Sie immer ausreichend zu trinken mit. Halten Sie sich nie in einem geschlossenen, geparkten Auto auf und lassen Sie dort auch niemanden zurück.

Den Körper kühlen und gut schlafen

Kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken legen. Lauwarme Fuß- und Armbäder können ebenfalls angenehm sein. Auch das Kühlen der Unterarme unter fließendem, kühlem Wasser hilft. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten geeignete Kühlmaßnahmen ärztlich abgeklärt werden. Kühlakkus niemals direkt auf die Haut legen, da sie Kälteschäden verursachen können.

Nach dem Duschen die Haut nicht vollständig abtrocknen. Das verdunstende Wasser sorgt für zusätzliche Kühlung.

Zum Schlafen möglichst den kühlgsten Raum nutzen, nachts und in den frühen Morgenstunden lüften, leichte Bettwäsche oder nur ein Laken verwenden und leichte Nachtwäsche aus Naturfasern tragen. Schlafmittel möglichst nur nach ärztlicher Anweisung einnehmen. Sie können bei Hitze Benommenheit, Sturzgefahr und Kreislaufprobleme verstärken.

Hinweise für pflegende Angehörige zu Hause

Melden Sie sich bei allein lebenden Menschen mindestens einmal täglich. Fragen Sie konkret nach: Wie viel wurde getrunken? Wie warm ist es in der Wohnung?

Helfen Sie beim Einkauf von Getränken, frischem Obst und Gemüse und beim Vorkochen leichter Speisen.

Sorgen Sie dafür, dass sich Menschen mit stark eingeschränkter Beweglichkeit im kühlgsten Raum aufhalten können.

Achten Sie im Bett auf Hitzestau: leichte Bettwäsche, ein Frottee-Handtuch faltenfrei auf das Kissen legen und wechseln, wenn es feucht ist.

Statt folienbeschichteter Inkontinenzhosen und Bettunterlagen besser eine Netz hose mit Einlage verwenden – das verhindert Wärmestau.

Messen Sie bei großer Hitze mehrmals täglich die Körpertemperatur. Achten Sie auf trockene Zunge, verwirrtes oder teilnahmsloses Verhalten.

Trinken Sie gemeinsam – das motiviert mehr als jede Ermahnung. Denken Sie daran: Im Alter fehlt das Durstgefühl häufig.

Wenn sich der Zustand verschlechtert: die Hausarztpraxis um einen Hausbesuch bitten.

Warnzeichen erkennen – und richtig reagieren

Bei folgenden Anzeichen sollte umgehend die Hausarztpraxis oder der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116 117 kontaktiert werden, insbesondere wenn die Beschwerden ausgeprägt sind oder sich nicht rasch bessern:

- Erschöpfung, starke Schwäche oder Kopfschmerzen
- auffällige Blässe oder starke Hautrötung, trockener Mund und trockene Zunge
- Übelkeit, Schwindel, Erbrechen oder Muskelkrämpfe
- Unruhe, Verwirrtheit oder Teilnahmslosigkeit – solche Verhaltensänderungen können auftreten, bevor eine erhöhte Körpertemperatur überhaupt messbar ist
- erhöhte Körpertemperatur oder Fieber
- Kurzatmigkeit
- starkes Schwitzen oder – trotz großer Hitze – auffällig fehlendes Schwitzen

Bis Hilfe eintrifft: Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort, lockern oder öffnen Sie die Kleidung und kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern oder kühlen (nicht eiskalten) Umschlägen. Geben Sie nur dann etwas zu trinken, wenn die Person wach, ansprechbar und schluckfähig ist.

Sofort den Notruf 112 wählen bei Bewusstseinsbeeinträchtigung oder Bewusstlosigkeit, fehlender Reaktion auf Ansprache, Krampfanfällen, Kreislaufkollaps, schwerer Atemnot oder einer Körpertemperatur von etwa 40 °C oder mehr (wenn messbar). Es könnte sich um einen lebensbedrohlichen Hitzschlag handeln. Im Zweifel gilt: Lieber einmal zu früh den Notruf wählen als einmal zu spät.

Bleiben Sie nach dem Notruf am Telefon. Die Leitstelle sagt Ihnen Schritt für Schritt, was bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes zu tun ist. Wer sich auf einen Notfall vorbereiten möchte, findet beim Deutschen Roten Kreuz bebilderte Anleitungen und Erste-Hilfe-Kurse; die Links stehen am Ende dieser Information.

Sonnenstich oder Hitzschlag? Beim Sonnenstich ist nur der Kopf betroffen: hochroter Kopf, starke Kopfschmerzen, oft bei unauffälliger Körpertemperatur. Ursache ist die Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf; eine Kopfbedeckung schützt zuverlässig. Der Hitzschlag betrifft dagegen den ganzen Körper und ist ein Notfall. Beides kann auch zusammen auftreten.

Links zu mehr Informationen

Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes: <https://www.hitzewarnungen.de> – tagesaktuelle Karte und 5-Tage-Trend

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz> – Übersicht, auch in Leichter Sprache und in Gebärdensprache

Tipps für alle: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze> – Grundregeln für heiße Tage

Tipps für Menschen mit chronischen Erkrankungen: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/chronisch-erkrankte>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Essen und Trinken bei Hitze: <https://www.dge.de/blog/2025/essen-und-trinken-bei-hitze> – Trinken, Getränke und leichte Kost an heißen Tagen

Deutsches Rotes Kreuz, Erste Hilfe bei Hitzschlag: <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/hitzschlag>

Robert Koch-Institut, Hitze und Gesundheit: <https://www.rki.de/hitze> – Hintergrund und aktuelle Zahlen

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg: <https://www.gesundheitsamt-bw.de>

– Hitzeschutz im Land, Kompetenzzentrum Klimawandel und Gesundheit

Wichtiger Hinweis: Ärztlicher Rat geht immer vor. Diese Information ist eine allgemeine Orientierung für die Öffentlichkeit. Sie ersetzt weder eine ärztliche Beratung noch eine Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Im Zweifel gilt immer das, was Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre Apotheke sagt.

Auch Trinkmenge, Kühlmaßnahmen und körperliche Belastung sollten Sie bei einer Behinderung oder einer Vorerkrankung ärztlich abklären. Was für die Allgemeinheit sinnvoll ist, kann im Einzelfall ungeeignet sein oder schaden.

In einem Notfall wählen Sie den Notruf 112.

Die Angaben wurden mit Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit wird nicht übernommen. Eine Haftung für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung dieser Informationen entstehen, ist ausgeschlossen, soweit gesetzlich zulässig.