

Vorbeugung bei Hitze

Schutzbedürftige Personen benötigen Unterstützung.

Stand Juli 2025

Kinder, Kranke, Behinderte oder auch ältere Menschen leiden verstärkt unter großer Hitze. Gesunde Menschen sollten daher auf ihre Umgebung achten und ansprechbar sein. Hilfen mit Rat und Tat sollten gezielt in der eigenen Umgebung angeboten werden.

- ⊗ **Kinder und alte Menschen nicht allein lassen bei Hitze.**
- ⊗ **NIE eine Person in geschlossenen und nicht kühlbaren Räumen belassen.**
- ⊗ **NIE Kinder oder Tiere in Fahrzeugen zurücklassen.** Bei heißem Wetter kann sich der Innenraum eines geschlossenen Autos innerhalb von 15 Minuten von 27° auf 49 ° C aufheizen!
- ⊗ **Kinder und alte Menschen sollten sich in kühlen Wohnbereichen aufhalten.**

Information

- ⊗ Lassen Sie sich frühzeitig über anstehende Hitzegefahren informieren, z.B. https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen/warnWetter_node.html

Individuelle Risiken

- ⊗ Sprechen Sie im Vorfeld von Hitze mit Ihren behandelnden Ärzten*innen über Ihre persönlichen Risiken und individuelle Vorsichtsmaßnahmen. Stimmen Sie ggfls. Ihre Medikamenteneinnahme ab.
- ⊗ Nutzen Sie ggf. Einkaufshilfe oder auch Besuche über Dienste der Wohlfahrtspflege oder ambulanten Pflegedienste. Dies können Sie im Vorfeld mit den behandelnden Ärzten*innen besprechen.

Raumtemperatur

- ⊗ Lüften Sie die Wohnung nur in den kühlen Morgen- / Abend- bzw. Nachtstunden. Bevorzugen Sie Quer-Lüftung über gegenüberliegende Fenster.
- ⊗ Bringen Sie, wenn möglich, Rollläden oder Markisen vor Fenster oder Türen an und schließen sie diese, um Sonneneinstrahlung zu vermindern. Vorhänge im Innenbereich können ebenfalls helfen, wirken aber weniger intensiv.
- ⊗ Kühl- und Klimageräte können die Temperatur in der Wohnung absenken, benötigen jedoch auch Energie und geben auch z.T. auch wieder Wärme ab.
- ⊗ Denken Sie daran, nur die unbedingt notwendigen elektrischen Geräte und Lampen eingeschaltet lassen, da diese Wärme erzeugen.
- ⊗ Bei großer Hitze in der Wohnung suchen Sie ggf. zeitweise kühlere Areale wie z.B. den Keller auf. Wenn möglich, halten Sie sich dort für 2-3 Stunden am Tag auf.
- ⊗ Aufgehängte feuchte Tücher können die Raumluft über Verdunstungskälte abkühlen.

Körpertemperatur

- ⊗ Zur Abkühlung Haut an Armen und Beinen, ggf. Kopf / Nacken mit kühlem Wasser benetzen oder feuchte Tücher auflegen. Bei ausreichender Fitness: kühles Duschen.
- ⊗ Tragen Sie atmungsaktive, leichte und locker am Körper anliegende Kleidung aus Naturstoffen wie z.B. Baumwolle oder Leinen.

Aktivitäten

- ⊗ **Verzichten Sie auf starke körperliche Tätigkeiten oder Sport. Legen Sie regelmäßige Pausen ein, wenn Sie bei Hitze aktiv sind.**
- ⊗ Ältere Menschen sollten bei anhaltender Hitze nach Möglichkeit die Wohnung nicht verlassen. Wenn es erforderlich ist, nur in den kühleren Morgen- und Abendstunden.
- ⊗ Verbringen Sie bei großer Hitze die Mittagszeit nach Möglichkeit nicht im Freien.
- ⊗ **Bei Krankheitsgefühlen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Fieber (Temperatur größer als 37.5 °C) und / oder vermehrter Müdigkeit suchen Sie Hilfe.** Sprechen Sie dafür andere Menschen an. Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn Beschwerden anhalten und sich nicht unter Trinken und Aufenthalt an kühleren Orten verbessern.
- ⊗ **Beim Verlassen der Wohnung an Sonnenschutz mit Sonnencreme und angepasster Kleidung (Sonnenbrille, Kopfbedeckung oder auch Sonnenschirm und leichte, die Arme abdeckende Kleidung) denken.**
- ⊗ Außerhalb der Wohnung nach Möglichkeit große Beton- oder Asphaltflächen vermeiden, da diese Materialien Wärme sehr gut speichern.
- ⊗ Beim Baden/Schwimmen gehen bei großer Hitze die eigene Leistungsfähigkeit (Schwimmfähigkeiten und Kreislaufbelastbarkeit) prüfen und langsames Abkühlen im Wasser anstreben. Beim Schwimmen in Gewässern oder an freien Badestellen bitte die Sicherheits-Hinweise der deutschen Lebens-Rettungsgesellschaft (DLRG) beachten.
 - ⊗ Nur an bewachten Badestellen schwimmen gehen.
 - ⊗ Warnhinweise beachten.
 - ⊗ Kinder und hilfebedürftige Personen durchgehend beobachten und in Hilfenähe und Hilfebereitschaft sein.
 - ⊗ Nie in unbekannte Gewässer springen, keine Kopfsprünge im Ufer- und Flachwasserbereich.
 - ⊗ Luftmatratzen, Schlauchboote oder Gummitiere können durch Strömungen leicht abgetrieben werden.

Ernährung

- ⊗ Denken Sie an eine rechtzeitige Bevorratung mit Getränken und leichten Nahrungsmitteln. Achten Sie dabei auch auf ausreichende Kühlung der Lebensmittel, da bei warmen Temperaturen sich Krankheitserreger wie z. B. Salmonellen in Lebensmitteln rascher vermehren können.
- ⊗ Bei starker Hitze gesalzene Speisen oder auch salzige Snacks essen, um den Verlust an Natrium (Kochsalz) auszugleichen.
- ⊗ Mehrere kleine und leichte Mahlzeiten (z. B. Obst, Fisch) sind besser als ein bis zwei große Mahlzeiten.
- ⊗ Obst und Gemüse hat zumeist einen hohen Wasseranteil und viele notwendige Mineralien und Elektrolyte. Fett und Fleisch sollte bei heißem Wetter nicht in größeren Mengen gegessen werden.

- ⊗ **Trinken sie ausreichend Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetee oder auch Brühe. Gerade ältere Menschen sollten über das eigene Durstempfinden hinaus Flüssigkeit zu sich nehmen.**
- ⊗ Vermeiden Sie hingegen alkoholische, koffeinhaltige und stark gesüßte Getränke.
- ⊗ Lauwarme Getränke werden vom Körper besser aufgenommen als sehr kalte Getränke, die wiederum auch die Wärmeproduktion des Körpers steigern können.