



# Hitze



## Vorsorge und Selbsthilfe

Während der Hitzewellen in den letzten Jahren starben in Deutschland mehrere tausend Menschen, meist Ältere, an den direkten Folgen der Hitze. Auch die Anzahl der Krankenhauseinweisungen stieg wegen der anhaltenden Hitze deutlich an. Die Anzahl der Tage mit extremer Wärmebelastung wird in Zukunft voraussichtlich weiter zunehmen: es gilt als gesichert, dass sie sich in den meisten Regionen Deutschlands im Laufe des Jahrhunderts mindestens verdoppeln werden. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie und Ihre Familie und Freunde gut durch den Sommer kommen.

### *Ganz wichtig: Auf dem Laufenden Bleiben!*

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt bei starker und extremer Wärmebelastung. Die Warnungen können unter [www.dwd.de/hitzewarnung](http://www.dwd.de/hitzewarnung) abgerufen oder über den Newsletter abonniert (DWD Hitzewarnung Newsletter) und die Gesundheitswetter-App sowie die Warnwetter-App des DWD empfangen werden.

### **Das können Sie im Vorfeld tun:**

- **Sorgen Sie für ausreichend Getränkervorräte** (siehe Infobox).
- **Machen Sie Ihr Zuhause hitzefest.** Dunkeln Sie Ihre Räume ab und sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse.
- Wenn Sie auf **Medikamente** angewiesen sind: **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.** Es kann sinnvoll sein, die Dosierung bei Hitze anzupassen.

### **Achten Sie auf Verwandte, Freunde und Nachbarn!**

Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie alleinlebende, ältere oder pflegebedürftige Personen sind besonders gefährdet. Im Alter nimmt das Durstgefühl ab und es wird schwerer, sich auf die Hitze einzustellen.



**Kontakte sind jetzt besonders wichtig!** Suchen Sie aktiv Kontakt zu Menschen in Ihrem Umfeld. **Regelmäßige Telefonate oder Besuche** können helfen, bei gesundheitlichen Problemen rechtzeitig einzugreifen. Achten Sie auch besonders darauf, dass Kinder genug trinken. Bieten Sie regelmäßig Getränke an.

#### Die Hitze ist da – das können Sie tun:

- Tragen Sie weite, leichte und helle Kleidung und bei Aufenthalt im Freien eine Kopfbedeckung.
- Trinken Sie viel! Mindestens 1,5-2 Liter pro Tag. Schaffen Sie kleine Erinnerungshilfen (z. B. volles Glas griffbereit in Sichtweite stellen, Trinkplan).

#### Gute Durstlöcher:

Mineralwasser (auch gegen den Mineralverlust durch Schwitzen), verdünnte Säfte und Kräuter- oder Früchtetee – aber nicht eiskalt! Kühl oder lauwarm helfen sie dem Körper besser, mit der Hitze umzugehen.

#### Besser vermeiden:

Alkohol- oder koffeinhaltige Getränke, die den Kreislauf zusätzlich belasten.

#### Tipps für Zuhause:

- Bevorzugt zu kühleren Tageszeiten, z. B. am frühen Morgen, lüften.
- Geschlossene Fenster abdunkeln.
- Verwenden Sie zum Abkühlen kalte Fußbäder, Sprühflaschen mit Wasser (regelmäßig reinigen um Verkeimungen zu vermeiden) oder kühlende Körperlotionen. Handgelenke und Unterarme unter kaltes Wasser halten wirkt auch lindernd.
- Lauwarm Duschen! Kalte Duschen erschweren dem Körper die Wärmeabgabe. Für Kinder eignen sich Planschbecken oder andere Wasserspiele.
- Auch nachts nur leichte Bekleidung und leichte Bettwäsche verwenden, um einen Hitzestau zu vermeiden.

#### Tipps für Unterwegs

- **Sonnenschutzmittel nicht vergessen!** Verwenden Sie Mittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 20, für Kleinkinder Lichtschutzfaktor 30. Bei längerem

Aufenthalt im Freien regelmäßig nachcremen.

- **Kopfbedeckung nicht vergessen!** Auch Sonnenschirme können hilfreich sein.
- Pralle Sonne wenn möglich meiden, Schatten bevorzugen.
- Körperliche Betätigungen wie einkaufen, Spaziergänge und Sport möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen.
- **ACHTUNG:** Auf keinen Fall Menschen oder Tiere allein im heißen Auto zurücklassen. Die Temperaturen in einem abgestellten Auto steigen sehr schnell deutlich über Außentemperatur-Niveau. Es besteht Lebensgefahr!

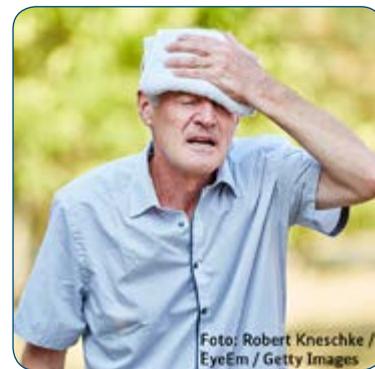


Foto: Robert Kneschke / EyeEm / Getty Images

#### Leicht und lecker essen:

Gemüse, Salate und wasserreiches Obst sind bei Hitze ideal. Salzhaltige Lebensmittel helfen, den Mineralverlust auszugleichen.

#### Besser vermeiden:

Schwer verdauliche und fettreiche Gerichte belasten den Körper zusätzlich.



Foto: Chin Heng Teoh / EyeEm / Getty Images

#### Erste-Hilfe-Maßnahmen

Gehen Sie nicht achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei – helfen Sie!

- Bringen Sie hilfsbedürftige Personen in den Schatten.
- Lockern Sie die Kleidung, bieten Sie etwas zu trinken an.
- Rufen Sie den Notruf 112.

#### Notrufnummern

- Polizei 110
- Feuerwehr 112
- Rettungsdienst 112

Ausführliche Information speziell für ältere Menschen finden Sie hier:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/alter-hitze-1653114>

i

#### Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstrasse 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2020

Ihr Ansprechpartner vor Ort: