



# So kommen Sie gut durch Hitzewellen

Sommer, Sonne, Hitzewelle –  
unsere Tipps.

# Vorsicht bei Hitzewellen

**Viele Menschen in Deutschland freuen sich auf den Sommer. Wenn es aber über längere Zeit sehr heiß ist, kann das schnell zu gesundheitlichen Problemen führen. Deshalb ist es wichtig, über die gesundheitlichen Risiken bei Hitzewellen Bescheid zu wissen und sich vor großer Hitze gut zu schützen. Unsere Informationen und Empfehlungen sollen Sie dabei unterstützen.**

Der Klimawandel lässt auch in Deutschland die Temperaturen steigen. **Die höheren Temperaturen führen zu häufigeren Hitzewellen im Sommer.** Bei einer Hitzewelle herrschen an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen hohe **Lufttemperaturen über 30 °C mit Windstille oder sehr schwachem Wind.** Auch in den Nächten kühlt es nicht mehr richtig ab: Es kommt zu so genannten **Tropennächten, in denen das Thermometer nicht unter 20 °C sinkt.** Wo und wie oft Hitzewellen in Deutschland auftreten, hängt auch von der geographischen Lage ab: Besonders betroffen sind der Südwesten und die östlichen Regionen Deutschlands.

# Welche Gesundheitsrisiken gibt es bei Hitze?

---

Bei hohen Temperaturen wird alles anstrengender – egal ob Arbeit oder Freizeit. Der Körper ist weniger leistungsfähig und geschwächt, weil er permanent damit beschäftigt ist, die normale Körpertemperatur zu halten. **Doch nicht jeder Mensch reagiert**



**gleich auf Hitze.** Manchen fällt es leichter, sich an hohe Temperaturen anzupassen. **Auch der Zeitpunkt der Hitzewelle hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden:** Hat sich der Körper erst einmal auf hohe Temperaturen eingestellt, kann er besser damit umgehen. **Eine früh im Sommer auftretende Hitzewelle birgt also größere gesundheitliche Risiken als eine spätsommerliche Hitzewelle.**

Grundsätzlich ist es normal, bei hohen Temperaturen nicht so leistungsfähig zu sein wie sonst. **Doch eine Hitzewelle kann neben verminderter Leistungsfähigkeit auch ernste gesundheitliche Konsequenzen haben.** Bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sich verschlimmern oder neu auftreten. Typische Anzeichen für eine Belastung des Herz-Kreislauf-Systems sind Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit. Außerdem können Hautausschläge, Wadenkrämpfe und Schwellungen in den Beinen auftreten. Auch ein Sonnenstich oder gar ein lebensgefährlicher Hitzschlag sind möglich. Hitze kann also zu einem lebensbedrohlichen Risiko werden: Allein in den Jahren 2018–2020 haben hohe Sommertemperaturen laut einer RKI-Studie zu insgesamt mehr als 19.000 Sterbefällen in Deutschland geführt.

## **Wie schützt man sich am besten bei einer Hitzewelle?**

- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.

- Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Sorgen Sie für Sonnenschutz, wenn Sie ins Freie gehen.
- Achten Sie auf sich und andere, vor allem auf Kinder und ältere Menschen.
- Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, insbesondere wenn es sich um Blutdrucksenker, Medikamente zur Entwässerung, Antidepressiva, Neuroleptika oder Beruhigungsmittel handelt. Beachten Sie die Aufbewahrungshinweise für Ihre Medikamente in der Packungsbeilage.

## **Gesundheitliche Risiken durch Hitze: Wer muss besonders aufpassen – und warum?**

- **Ältere Menschen ab 65 Jahren:** Mit steigendem Lebensalter verändert sich der Stoffwechsel, und die Regulierung der Körpertemperatur verlangsamt sich. Zudem verspüren ältere Menschen seltener Durst. Dadurch besteht die Gefahr, dass sie dehydrieren und überhitzen.
- **Säuglinge und Kleinkinder:** Kinder haben eine geringere Schweißproduktion, gleichzeitig ist ihre Stoffwechselrate höher. Hinzu kommt, dass ihre Hautoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht größer ist als bei Erwachsenen. Deshalb brauchen sie mehr Zeit, um sich an Hitze anzupassen.
- **Menschen mit akuten oder chronischen Erkrankungen:** Bestimmte Erkrankungen können die Fähigkeit zur Regulierung der Körpertemperatur beeinflussen. Außerdem kann Hitzestress bestimmte

Symptome akut verschlimmern. Auch die Einnahme von Arzneimitteln kann sich negativ auf den Wärmehaushalt des Körpers auswirken.

- **Menschen, die im Freien und körperlich schwer arbeiten:** Menschen, die im Freien arbeiten, sind von einer Hitzewelle besonders betroffen. Körperliche Arbeiten sind wesentlich anstrengender, Erschöpfungszustände können riskant werden und eine nachlassende Konzentration kann das Unfallrisiko erhöhen. Wichtig ist es, während extremen Temperaturen schwere Arbeiten möglichst in die kühleren Tageszeiten zu verlegen.
- **Menschen in besonderen Lebenslagen:** Obdachlose sind der Hitze oftmals schutzlos ausgesetzt. Sie haben einen erschwerten Zugang zu Getränken und leiden häufig unter unbehandelten Erkrankungen. Auch Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen sind bei extremer Hitze besonders gefährdet, da sie zum Beispiel unter Bewusstseins Einschränkungen oder Orientierungsschwierigkeiten leiden können. Sie reagieren zu spät auf Hitze und haben ein vermindertes Durstgefühl.



**Und: Menschen in der Stadt sind durch Hitze stärker belastet als Menschen in ländlichen Regionen, weil es in der Stadt mehr versiegelte Flächen und weniger bepflanzte Bereiche gibt, so dass mehr Wärme gespeichert wird.**

## **Füreinander da sein**

Passen Sie während einer Hitzewelle auf sich und auch auf Menschen in Ihrem Umfeld auf, die Zuwendung und Unterstützung benötigen. Alleinlebende ältere oder kranke Menschen können unter einer Hitzewelle besonders leiden. Deshalb ist es gut, füreinander da zu sein und sich zu erkundigen, ob man helfen kann.



# Impressum

Herausgeberin:

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

50819 Köln

Redaktion:

BZgA, Abteilung T

Gestaltung:

ORCA Campaign GmbH, Bei den Mühlen 91,  
20457 Hamburg

Bildnachweis:

AdobeStock\_48978942: ARochau/AdobeStock; AdobeStock\_367771936: Kitreel/AdobeStock;  
AdobeStock\_444245180: Pintira/AdobeStock

Druck:

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.  
Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Auflage:

1.10.04.23

Stand:

April 2023

Bestelladresse:

**Dieses Faltpapier ist kostenlos erhältlich bei der BZgA**

Per Post:

BZgA, 50819 Köln

Online:

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

Artikelnummer:

66200022

Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin, den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

**Weitere Tipps, wie Sie gut durch die nächste Hitzewelle kommen, finden Sie hier:**



[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**