

Hitzeschutz: die wichtigsten Regeln für heiße Tage

Kurzfassung für Betroffene, Angehörige, Nachbarschaft, Pflege und Einrichtungen

Merksatz: kühl halten – regelmäßig trinken – nicht allein lassen – bei Warnzeichen 112.

1. Wohnung oder Zimmer kühl halten

- Nachts, spätabends und frühmorgens weit lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
- Tagsüber Fenster schließen; außenliegende Rollläden, Jalousien oder Markisen gegen direkte Sonne nutzen.
- Nicht unnötig völlig abdunkeln: Sonne aussperren, aber Tageslicht und Orientierung erhalten.
- Raumtemperatur mit Thermometer prüfen. Ab etwa 26 °C bei älteren oder kranken Menschen aktiv gegensteuern.

3. Richtig trinken

- Nicht erst bei Durst trinken. Kleine Mengen über den Tag verteilt sind meist am besten.
- Geeignet: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees und verdünnte Saftschorlen. Alkohol vermeiden.
- Bei schwerer Herz- oder Nierenerkrankung, Dialyse oder Wasseransammlungen: Trinkmenge nicht eigenständig erhöhen; ärztlichen Trinkplan beachten.

5. Draußen Belastung verlagern

- Einkäufe, Arzttermine und leichte Bewegung möglichst morgens oder abends erledigen.
- Mittags und am frühen Nachmittag Hitze, direkte Sonne und körperliche Anstrengung vermeiden.
- Schatten, Pausen, Getränke, leichte weite Kleidung und Kopfbedeckung nutzen. Sonnencreme schützt vor UV-Strahlung, aber nicht vor Überhitzung.

7. Kinder schützen

- Säuglinge und Kleinkinder gehören zu den gefährdeten Gruppen. In den heißesten Stunden Schatten oder kühle Innenräume vorziehen.
- Kinder niemals im geparkten Auto lassen – auch nicht kurz.
- Kinderwagen nicht vollständig mit Tuch oder Decke abdecken; Schatten und freie Luftzirkulation sichern.
- Bei Teilnahmslosigkeit, Trinkverweigerung, wenigen nassen Windeln, Erbrechen oder Atemproblemen ärztliche Hilfe holen.

2. Körper aktiv abkühlen

- Kühl oder lauwarm-kühl duschen; Arme, Beine, Hals und Oberkörper mit feuchten Tüchern kühlen.
- Haut mit Wasser besprühen; bei Bettlägerigkeit feuchte leichte Tücher oder Laken nutzen und regelmäßig erneuern.
- Ventilator nur ergänzend einsetzen, möglichst zusammen mit feuchter Haut. Er ersetzt keine Raumkühlung.
- Klimaanlage oder aktiv gekühlte Räume sind besonders in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen wichtig, wenn Räume trotz Lüften und Verschattung zu heiß bleiben.

4. Auf gefährdete Menschen achten

- Alleinlebende oder besonders gefährdete ältere Menschen an Hitzetagen aktiv anrufen oder besuchen.
- Auf Raumtemperatur, Trinkmenge, Schwindel, starke Schwäche, Verwirrtheit, Übelkeit, Atemnot und neue Beinödeme achten.
- Hausnotruf kann helfen, ersetzt aber keine aktive Kontrolle.
- Angehörige, Nachbarn, Hausarztpraxis, Pflegedienst, Besuchsdienste und Einrichtungen sollten ein festes Unterstützungsnetz aufbauen; Patenschaften können zusätzlich helfen.

6. Essen an Hitzetagen

- Keine besondere „Hitzediät“ nötig. Mahlzeiten nicht auslassen; bei deutlich weniger Appetit, Gewichtsverlust, Schluckstörungen, Erbrechen oder Durchfall ärztlichen Rat einholen.
- Wenn große Portionen schwerfallen: mehrere kleine, gut verträgliche Mahlzeiten anbieten.
- Obst, Gemüse und kalte Speisen erfrischen, ersetzen aber keine eiweißreiche Ernährung. Kühlkette beachten.

8. Wann sofort Hilfe nötig ist

- 112 rufen bei Bewusstseinsstörung, Kollaps, starker Verwirrtheit, Krampfanfällen oder Verdacht auf Hitzschlag.
- Bis Hilfe kommt: Person in einen kühlen Bereich bringen, Kleidung lockern, Haut großflächig mit Wasser oder feuchten Tüchern kühlen und nicht allein lassen.
- Fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol oder ASS helfen bei Hitzschlag nicht.

NOTRUF 112

Bei Bewusstseinsstörung, Kollaps, starker Verwirrtheit, Krampfanfällen oder Verdacht auf Hitzschlag sofort anrufen.

Wissenschaftliche Grundlage: WHO Heat and Health 2026; WHO Europe 2026; Lancet 2021; Health Canada 2026; ESPEN 2022; JAMA Internal Medicine 2026; SCCM 2025; BfR 2023; Uibel et al. 2022.