

# GUT DURCH DIE HITZE KOMMEN

**Deutschland stöhnt unter der Hitze. Auswertungen u. a. des Deutschen Wetterdienstes zeigen, dass die Sommer in allen Regionen und in allen Höhenlagen spürbar heißer geworden sind. Heiße Tage über 30 Grad werden häufiger, die Belastungen durch sehr warme Nächte nehmen zu. Wir sagen, wie man damit umgehen kann.**

Hohe Temperaturen, Hitzewellen und extreme Temperaturschwankungen innerhalb kurzer Zeit führen zunehmend auch in Deutschland zu gesundheitlichen Risiken. So stieg allein in den Jahren 2000 bis 2010 die Sterblichkeit aufgrund koronarer Herzkrankheiten während Hitzewellen im Mittel um 10 bis 15 Prozent, wie eine Studie des Deutschen Wetterdienstes für das Umweltbundesamt ergab. Zukünftig ist bei fortschreitendem Klimawandel mit längeren und intensiveren Hitzewellen zu rechnen.

Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel etc. heißen die Nebenwirkungen der Hitze. Diese gesundheitlichen Beschwerden werden zunehmen. Eine Befragung aus dem Jahr 2018 zeigt, schon damals fühlten sich 54 Prozent der Frauen und 36 Prozent der Männer schlechter als an „normalen“ Sommertagen.

Gerade ältere Menschen setzt die Hitze zu. Sie schwitzen weniger, der Körper kann so nicht so gut abkühlen. Sie haben weniger Durst, deshalb trinken sie weniger und trocknen leichter aus.

**Gesundheitliche  
Beschwerden  
durch Hitze  
nehmen zu.**



## TIPPS

### Das können Sie konkret tun:

- Hitzewarnungen berücksichtigen: Achten Sie auf Hitzewarnung des Deutschen Wetterdienstes für Ihre Region.
- Temperatur beachten: Nutzen Sie ein Thermometer, um die Raum- bzw. Außentemperatur zu beobachten.
- Clever lüften: Nutzen Sie die Kühle von Nacht und Morgen.
- Wohnung kühlen: Dunkeln Sie Wohnung/Haus mit Außenjalousien, Rollläden, Rollos und Vorhängen ab und halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen.
- Aufheizung vermeiden. Schalten Sie Elektrogeräte ab und lassen Sie Lampen nicht unnötig brennen.
- Luft bewegen: Lassen Sie ab und an (!) den Ventilator laufen, diesen dabei nicht direkt auf den Körper richten. Klimaanlage sollten nicht zu kalt eingestellt werden, empfehlenswert sind sechs Grad niedriger als die Außentemperatur.
- Kühle Orte berücksichtigen: Vermeiden Sie Fahrten in überhitzenden Autos, nutzen Sie klimatisierte Busse und Bahnen.
- Leicht essen: Greifen Sie zu leichten Speisen wie Salate, Gemüsepfanne. Naschen Sie Obst oder Gemüsesticks. Saisonales, wasserreiches Obst ist hier eine gute Wahl. Achten Sie auch auf leichte salzhaltige Speisen, der Körper verliert durch Schwitzen Salz. Am Abend vor dem Schlafen eher wenig essen.
- Viel trinken: Trinken Sie mindestens 1,5 Liter. Idealer Durstlöcher ist (Leitungs-)Wasser, Saftschorlen und Tee, weniger empfehlenswert sind zuckerhaltige Getränke. Da der Körper durch Schwitzen Mineralstoffe

**Fußbäder, Kopfbedeckungen und kühle Getränke helfen bei Sommerhitze.**



verliert, sollten Sie auch zu mineralhaltigen Getränken greifen. Dunkelgelber Urin ist ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel. Zu kalte Getränke sind keine gute Idee, Lauwarmes ist empfehlenswert.

- Richtig trinken: Alkohol und koffeinhaltige Getränke sollten Sie meiden, da sie den Kreislauf bei Hitze belasten.
- Richtig bekleiden: Tragen Sie helle, weite und atmungsaktive Kleidung (Baumwolle, Leinen).
- Gut behütet: Tragen Sie einen breitkrempigen (Sonnen-)Hut, Kappe oder Mütze mit Nackenschutz.
- Zuhause bleiben: Bleiben Sie in der Mittagshitze zu Hause. Bleiben Sie zumindest im Schatten.
- Bewegung vermeiden: Verzichten Sie auf körperliche Anstrengungen (Sport, Gartenarbeit etc.) bzw. verlegen Sie diese zumindest in die kühleren Tageszeiten.
- Abkühlung verschaffen: Nutzen Sie eine kühlende Dusche oder ein kühlendes Bad. Wenn Sie im Schwimmbad oder am See baden, gehen Sie langsam ins Wasser.
- Kühlendes verwenden: Kühlende Fußbäder (Eimer, Planschbecken, Gartenschlauch etc.) helfen ebenso wie gekühlte Fußballen. Reiben Sie Rücken und Beine mit

Franzbranntwein ein. Betupfen Sie Schläfen, Hals und hinter den Ohren mit kaltem Wasser oder Eis. Auch kaltes Wasser über die Unterarme nützt.

- Kompressen machen: Machen Sie mit Eiswürfeln oder kaltem Wasser die Wärme- zur Kühlflasche. Gekühlte Körnerkissen helfen ebenfalls.
- Haut schützen: Achten Sie auf den ausreichenden Schutz der Haut und greifen zu Sonnenschutzmitteln mit Lichtschutzfaktoren 20 oder höher.
- Temperatur kontrollieren: Überprüfen Sie Ihre Körpertemperatur, sie sollte nicht über 36,9 °C steigen.

## WEITERE INFORMATIONEN

[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de) (Publikation: Klimawandel und Gesundheit) ■  
[www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de) (Stiftung ZQR: Tipps gegen Hitzeprobleme)  
■ [www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) (Rubrik: Hitze und Hitzeschutz)