



Presseinformation

Seite 1 von 4

Was tun, wenn es zu heiß ist? So kommen Sie sicher und gesund durch die nächste Hitzewelle

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit informiert zu Hitzeschutz im Alltag und gibt praktische Tipps für extrem heiße Tage

Köln, 10. Juli 2026. Von Kopfschmerzen und Schlafstörungen bis zum Hitzschlag: Extreme Temperaturen können den Körper stark belasten und im schlimmsten Fall tödlich sein. Das Robert Koch-Institut schätzt, dass bisher etwa 5.100 Menschen infolge der Extremhitze in 2026 in Deutschland starben. Während der letzten Hitzewelle stieg das Thermometer mancherorts auf über 41 Grad Celsius. Durch den Klimawandel werden Hitzewellen, Temperaturrekorde und sogenannte Tropennächte häufiger. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig zu schützen und besonders gefährdete Personen im Blick zu behalten.

Um Menschen dabei zu helfen, gut und sicher durch heiße Tage zu kommen, hat das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit praktische Empfehlungen zum Hitzeschutz zusammengestellt:

1. Besonders gefährdete Personen unterstützen

- Hitze betrifft uns alle, aber nicht alle gleich. Einige Risikogruppen sind **besonders gefährdet**. Dazu zählen:
 - ältere Menschen, Babys und Kleinkinder, Schwangere, chronisch kranke Menschen, alleinlebende oder pflegebedürftige Personen sowie Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und Menschen, die auf der Straße leben.
- Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn können helfen, indem sie regelmäßig nachfragen, ob ausreichend getrunken wurde oder **Unterstützung anbieten** – bei der Versorgung mit Einkäufen, bei der Begleitung von Terminen oder anderen Erledigungen. Ein täglicher Anruf, ein kurzer Besuch oder die Frage „Ist bei Ihnen alles in Ordnung?“ können bereits viel bewirken.

2. Mineralstoffe im Blick behalten

- Wer stark schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe. Bei starkem Schwitzen können deshalb Brühe, leicht gesalzene Speisen oder **elektrolythaltige Getränke** sinnvoll sein.
- Auch kalium- und magnesiumreiche Lebensmittel wie Bananen, Kartoffeln, Gemüse, Nüsse oder Vollkornprodukte können helfen.



3. Den Körper kühlen

- Den Körper mit kühlen, feuchten **Umschlägen, Tüchern oder Waschlappen** abkühlen, besonders an Armen, Beinen, Stirn oder Nacken. Auch kühle Fußbäder oder ein **Wassernebel aus der Sprühflasche** können Erfrischung bringen.
- Duschen oder Bäder sollten eher kühl bis lauwarm sein – nicht eiskalt, da sehr kaltes Wasser den Kreislauf belasten kann.
- Leichte, helle, luftige und **atmungsaktive Kleidung** hilft dem Körper, Wärme abzugeben, gut geeignet sind dünne Baumwolle, Leinen, Seide oder Viskose.

4. Leicht und wasserreich essen

- An heißen Tagen mehrere kleine Mahlzeiten statt wenige große Mahlzeiten essen.
- Geeignet sind Mahlzeiten **mit wasserreichen Lebensmitteln** wie Obst, Gemüse, Salat oder Suppen

5. Ausreichend trinken – auch ohne Durstgefühl

- Erwachsene sollten über den Tag verteilt am besten etwa **zwei bis drei Liter** Flüssigkeit trinken, bei körperlicher Belastung noch mehr. Geeignet sind vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Saftschorlen.
- Sinnvoll ist es, regelmäßig zu trinken, am besten etwa stündlich ein Glas, **auch wenn noch kein Durst spürbar ist**.
- Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge ärztlich abstimmen.

6. Warnzeichen ernst nehmen und richtig reagieren

- **Hitzebeschwerden** können sich unter anderem durch Schwindel, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Krämpfe, Verwirrtheit oder Kreislaufprobleme bemerkbar machen.
- Betroffene sollten schnell aus der Hitze gebracht, gekühlt und mit Flüssigkeit versorgt werden.
- Bei schweren Beschwerden oder **Verdacht auf Hitzschlag** sollte sofort **ärztliche Hilfe** geholt beziehungsweise der **Notruf 112** gewählt werden.

7. Medikamente vor Hitzeperioden prüfen lassen

- Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte vor oder während einer Hitzewelle ärztlich oder in der Apotheke klären, ob Hitze die Wirkung beeinflussen kann. Die Einnahme von Medikamenten sollte nicht eigenständig verändert werden.
- Lagerungshinweise beachten: Einige Arzneimittel vertragen **keine Temperaturen über 25 °C**.
- Medikamente sollten niemals im heißen Auto liegen bleiben.



8. Wohnung und Innenräume kühl halten

- Möglichst dann lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen, am besten nachts oder früh morgens. Bei spürbar stickiger Luft oder hoher Luftfeuchtigkeit kurz und kräftig stoß- oder querlüften, danach die Fenster wieder schließen.
- Fenster tagsüber möglichst **von außen verschatten**, zum Beispiel mit Rollläden, Jalousien, Markisen oder Sonnensegeln.
- **Unbenutzte Elektrogeräte ausschalten**, da sie auch im Stand-by-Modus Wärme erzeugen.

9. Den Tagesablauf anpassen

- Körperliche Aktivitäten, Sport, Einkäufe, Termine und Erledigungen möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- Während der heißesten Tageszeit – etwa zwischen 11 und 17 Uhr – möglichst **wenig draußen aufhalten**.

10. Direkte Sonne und aufgeheizte Orte meiden

- Besonders belastend sind pralle Sonne, überhitzte Innenräume sowie große Asphalt- oder Betonflächen.
- Besser sind **schattige Orte, Parks, Gärten oder kühlere Innenräume**.
- Bei stark aufgeheizter Wohnung kann es helfen, täglich einige Stunden an einem kühleren Ort zu verbringen, zum Beispiel in Bibliotheken, Museen, Kirchen oder Einkaufszentren.

Weitere Informationen des BIÖG zum Thema Hitzeschutz

Einen Überblick über die **gesundheitlichen Risiken und Tipps bei Extremhitze** bietet das Portal www.klima-mensch-gesundheit.de. Es bietet umfassende Informationen zu den Themen Hitze- und UV-Schutz. Ergänzt wird das Angebot durch Erklärvideos aus dem Themenbereich **Klimawandel und Gesundheit**.

Speziell an Eltern, Betreuende und Fachkräfte richtet sich das Portal www.kindergesundheit-info.de mit einer Vielzahl an Gesundheitsthemen, die in den ersten Lebensjahren von Bedeutung sind – darunter auch viele Tipps, wie **Babys und Kinder vor Sonne und Hitze geschützt** werden können.

Für **Menschen mit Diabetes** kann Hitze besonders belastend sein und Blutzuckerwerte, Kreislauf und Flüssigkeitshaushalt beeinflussen. Worauf Betroffene achten sollten – von ausreichendem Trinken bis zur richtigen **Lagerung von Insulin und Medikamenten** – erklärt www.diabinform.de.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Seite 4 von 4

**Bestellung der kostenlosen Materialien des
Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:**
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>
E-Mail: bestellung@bioeg.de

Pressekontakt:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Tel. 0221 8992-332

pressestelle@bioeg.de
www.bioeg.de

Instagram: www.instagram.com/bundesinstitut_gesundheit/
LinkedIn: www.linkedin.com/company/bioeg/
Facebook: www.facebook.com/bioeg.de/
Mastodon: social.bund.de/@bioeg

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.