

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel steig zu. Seit 1951 hat sich die durchschnittliche Zahl der heißen Tage, also Tage mit mindestens 30°C, von etwa drei Tagen pro Jahr auf etwa zehn Tage pro Jahr mehr als verdreifacht. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Tagestemperaturen von mehr als 30 Grad Celsius und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.

Diese hohen Temperaturen und längere als früher anhaltenden Hitzeperioden können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenräumen, die die Wärme speichern und in denen sich die Luft staut, sollen die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2018, 2019, 2020 und 2022 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert. Nach Auswertungen durch das Robert-Koch-Institut starben zwischen 2018 und 2020 geschätz 19.300 Menschen aufgrund von Hitze. In den Jahren 2020 und 2022 starben hitzbedingt jeweils über 4.000 Menschen.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen angepasst hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „Schattenspender“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür sind auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen dabei, sich gegen Hitze zu schützen.

Informationen zur Kampagne Schattenspender unter
www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Die Schattenspenderinnen und Schattenspender

IMPRESSIONUM

Redaktion
Kirsten Sander (Umweltbundesamt)

(akt. Fassung 2025).
neues Handeln AG und Kirsten Sander
(Umweltbundesamt) (Fassung 2021),
Romy Becker und Marieke Butz
(adeph) (Fassung 2015)

Gestaltung
Studio GOOD, Berlin

Illustrationen
Christine Rösch



Gedruckt auf Recycledpapier
aus 100 % Altpapier
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF
www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Autorinnen/Autoren
D. Torsten Großmann,
Romy Becker (adeph) (Fassung 2015),
neues Handeln AG (Fassung 2021),
Kirsten Sander (Umweltbundesamt)
(akt. Fassung 2025)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsverbundes, den Internetseiten des Umweltbundesamtes, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz.



**Umwelt
Bundesamt**

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermassen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig.

Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten

Personen, die intensiv Sport treiben

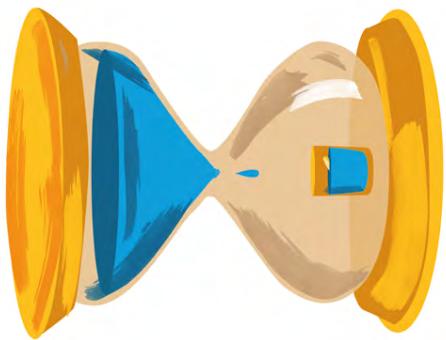
Obdachlose

Menschen mit akuten Erkrankungen (z.B. Durchfall, Fieber)

Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf, Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche, Nieren)

Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren

Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit entziehen oder die Temperaturregulation stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-tabletten, blutdrucksenkende Mittel



Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Atemluft, nachweisbar. Auch wenn die Ozonspizienwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt aktuell. Ca. 10 - 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizzonen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind andere Luftschadstoffe vorhanden, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autogassen belastet sind.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Frühjahr noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Blinde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung oder Schattensätze) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de/DE/themen/opz/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindexuv/index.html

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühlte Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterschlüpfen bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungunterlagen auf Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: www.klinik.uni-muenchen.de/Bildungsmodul-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html



Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommertliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere in der Vergangenheit durch FCKW und andere Stoffe, ist Ozon auch bodennah, also in unserer

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weiter sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die ersten sichtbaren Folgen von UV-Strahlung sind die Hautrötung und Bräunung, diese sind in jedem Fall bereits eine Schädigung des Hautoberges. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fotoallergische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Blinde- und Hornhautentzündungen führen.

Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Informationen zur Ozon-Belastung: www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

TIPP

Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.

👉 Vermieden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tagesszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z.B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.

👉 Lüften Sie vor allem frühmorgens und nachts. Querlüften am Tag senkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen und führt zu einem erträglichen Raumklima. Der Wind erzeugt außerdem Verdunstungskühle auf der Haut. Der Wind eines Ventilators unterstützt den Luftaustausch am geöffneten Fenster und kann als kühlend für die Haut empfunden werden.

👉 Jalousien und Vorhänge der sonnenbeschienenen Seite sollten tagsüber geschlossen bleiben. Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge). Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung, z.B. Verzicht/ Reduzierung des Betriebs zusätzlicher wärmeerzeugender Geräte.

👉 Kühlen Sie Ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenen Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.

👉 Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht in unbeschattet parkenden Autos aufhalten.

👉 Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit Ihrer Arztpraxis oder Apotheke über die Legierung sprechen.

DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktionierte am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit läuft um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

WEITERFÜHRende LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel/gesundheit-tips-fuer-sommerliche-hitze
Hitzewandeldienst DWB: www.dwb.de/DE/leistungsbereiche/hitzewarnung/hitzewarnung.html
Faktenblatt Hitzeschutz aus Ihrer Apotheke: <https://www.apotheke.de/aktuelles-und-presse/faktenblaetter/>

TIPP

Sorgen Sie für frischen Wind – durch luftige Kleidung!



Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.

Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.

Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.

Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer oder Ventilator. Bei über 35°C und niedriger Luftfeuchtigkeit kann die warme Ventilatorkraft allerdings zu Überhitzung führen.

Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

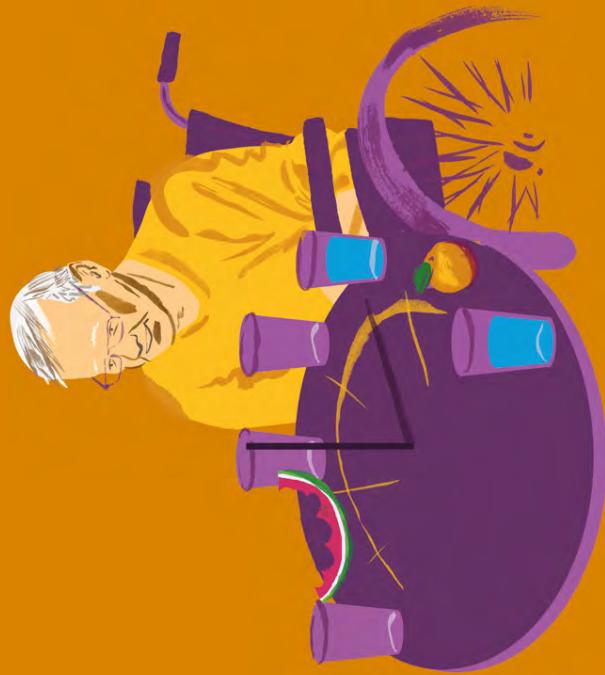
Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie Ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.

Probieren Sie es aus!

TIPP

Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßiger Wasser!



Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.

 Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: ständig ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!

 Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.

 DAS KÖNNEN SIE TUN
Machen Sie einen Essenskalender:
Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

 **Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.**

 LEICHTE GERÜCKTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:
<https://utopia.de/ratgeber/sommerrezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>

Notfallseite

Ehrkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu verhindern, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstrübung
- Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)

- Krämpfanfall
- Kreislaufschok
- Heftige Kopfschmerzen



Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

NOTRUF: 112



NOTIZEN

NOTIZEN



Weiterführende Links

Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:
www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:
www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/unweltinflusse-auf-dien-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:
<https://www.bmu.de/themen/gesundheit/gesundheit-im-klimawandel/leberblick-gesundheit-im-klimawandel>

Website „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>





Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender