



Empfehlungen zu Verhaltensanpassungen bei Hitze	Empfehlung
Kontrollierte Flüssigkeits- und Essenszufuhr	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> In der Regel 1,5-2 l über den Tag verteilt, bei Flüssigkeitsrestriktion entsprechend der täglichen Gewichtskontrolle anpassen, im Zweifel Rücksprache mit Hausärzt:in</li> <li><input type="checkbox"/> Trinkplan zur Selbstkontrolle führen</li> <li><input type="checkbox"/> Alkohol, Koffein und Zucker reduzieren</li> <li><input type="checkbox"/> Eher Mineralwasser als Leitungswasser trinken, ggf. Brühe (Ausgleich von Salzverlusten)</li> <li><input type="checkbox"/> Eher lauwarme als sehr kalte Getränke trinken</li> <li><input type="checkbox"/> Zusätzlich wasserreiches Obst und Gemüse essen (Melone, Gurke, Tomate)</li> <li><input type="checkbox"/> Kleinere, dafür häufigere Mahlzeiten</li> <li><input type="checkbox"/> Vermeidung von proteinreicher Nahrung, da sich der Körper bei der Verarbeitung von Proteinen zusätzlich aufheizt (Thermogenese)</li> </ul>
Körper kühl halten	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Kühl duschen und baden</li> <li><input type="checkbox"/> Kalte Arm- und Fußbäder</li> <li><input type="checkbox"/> Nutzung feuchter Tücher, Kältepacks und Wasserspray</li> </ul>
Wohnung kühl halten	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Temperaturen in Aufenthaltsräumen nach Möglichkeit regelmäßig prüfen (auch bei Hitzewellen liegt das Ziel tagsüber unter 32°C, nachts unter 24°C)</li> <li><input type="checkbox"/> Medikamente in kühlen Wohnbereichen lagern, ggf. auch im Kühlschrank (Beipackzettel zur Lagerung beachten)</li> <li><input type="checkbox"/> Lüftung der Wohnräume nachts und in den frühen Morgenstunden, dann Verschattung (Jalousien, Rollos, Vorhänge); tagsüber für Schatten sorgen und evtl. Ventilatoren benutzen; nachts lüften (Vorsicht: Ventilatoren können eine Dehydrierung verursachen)</li> <li><input type="checkbox"/> Klimaanlage nur nutzen, wenn unbedingt erforderlich (Achtung: Erkältungsgefahr)</li> <li><input type="checkbox"/> Elektronische Geräte zur Verringerung der Hitzebelastung möglichst ausschalten (nicht den Kühlschrank)</li> <li><input type="checkbox"/> Feuchte Tücher aufhängen (Verdunstungskälte)</li> <li><input type="checkbox"/> Rückzug in kühlere Räume (Nordseite, Souterrain) insb. nachts</li> <li><input type="checkbox"/> Rückzug in kühleres Umfeld für 2-3 Stunden täglich, sofern die Wohnung nicht kühl gehalten werden kann (z. B. gekühlte öffentliche Gebäude)</li> </ul>

Empfehlungen zu Verhaltensanpassungen bei Hitze	Empfehlung
Verhalten anpassen	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Körperliche Anstrengungen vermeiden</li> <li><input type="checkbox"/> Mittagsruhe</li> <li><input type="checkbox"/> Verlagerung der anstrengenden körperlichen Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden</li> <li><input type="checkbox"/> Zur heißesten Zeit des Tages nicht nach draußen gehen</li> <li><input type="checkbox"/> Kopfbedeckung, Sonnenbrille, leichte Kleidung sowie leichte Nacht- und Bettwäsche aus natürlichem Material tragen</li> <li><input type="checkbox"/> Leichte Kost: viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Fleisch</li> <li><input type="checkbox"/> Schattenplätze aufsuchen</li> <li><input type="checkbox"/> Kinder und Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen lassen</li> <li><input type="checkbox"/> Kälteste Stelle daheim aufsuchen, v. a. nachts</li> <li><input type="checkbox"/> Falls das Heim nicht kühl gehalten werden kann, 2-3 Stunden täglich in einem kühlen Umfeld (z. B. gekühlte öffentliche Gebäude) verbringen</li> </ul>
Gespräch in der Hausarztpraxis	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Evtl. Medikamentenpläne bei Hitze anpassen</li> <li><input type="checkbox"/> Individuellen krankheitsangepassten Hitzeschutz besprechen</li> <li><input type="checkbox"/> Helfernetzwerk organisieren</li> <li><input type="checkbox"/> Ggf. über Kommune Hitzetelefon anfragen</li> </ul>
Aufmerksamkeit bzgl. der eigenen Gesundheit und der des Umfeldes	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hitzekrämpfe sind Muskelkrämpfe, die zustande kommen, wenn viele Elektrolyte durch Schwitzen verloren gehen. Erforderlich: Sofortiges Ausruhen an einem kühlen Platz. Dauern die Krämpfe mehr als eine Stunde, ist medizinische Unterstützung erforderlich.</li> <li><input type="checkbox"/> Wenn Menschen im Umfeld trockene heiße Haut bekommen und verwirrt/desorientiert wirken (Delirium): Beim Kühlen helfen und Krankenwagen rufen</li> </ul>

Quelle: Herrmann et al., 2019; WHO.int (3)

Alle Angaben ohne Gewähr. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. | Stand April 2025