



## Tipps für Ältere und Pflegebedürftige/Kranke

Ältere, pflegebedürftige und kranke Menschen sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark.

So kommen Sie gut durch die heißen Tage:

1. **Trinken Sie** in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst, viel **Wasser**.  
Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige oder eisgekühlte Getränke.  
**Essen Sie erfrischende leichte Speisen und wasserhaltige Lebensmittel**,  
z.B. Gemüse, Obst, Salate
2. **Bitte besprechen Sie Medikamentendosierungen mit Ihrem Arzt / Ärztin**.  
Medikamente können zusätzlich das Durstgefühl, das Trinkverhalten und den persönlichen Wasserhaushalt beeinflussen; zudem können erhöhte Temperaturen die Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten beeinflussen.  
Beachten Sie bei Arzneimitteln die Hinweise auf dem Beipackzettel zur richtigen Lagerung.
3. **Schützen Sie Ihren Körper** mit Sonnencreme (ab LSF 30), Sonnenbrille, heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung und einer lauwarmen Dusche.
4. Machen Sie **Pausen an kühlen Orten** und nehmen Sie ein kühles Arm- und Fußbad, feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.
5. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** in kühlen Räumen oder im Schatten auf. Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.
6. **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**. Lüften Sie nachts oder früh morgens und dunkeln Sie die Fenster ab.
7. **Aktivieren Sie Netzwerke**: Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern / sich erkundigen.

Achten Sie auf **Hitzesymptome** wie z.B. Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Kopfschmerzen, Schwindel.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin.  
Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

**Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:**

- Übelkeit
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe

**Im Notfall: 112**

**Weitere Infos:**

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>



# Gut geschützt bei Hitze – Tipps für alle

So kommen Sie gut durch die heißen Tage:

1. **Trinken Sie** in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst, viel **Wasser**.  
Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige oder eisgekühlte Getränke.  
**Essen Sie erfrischende leichte Speisen und wasserhaltige Lebensmittel**,  
z.B. Gemüse, Obst, Salate
2. **Bitte besprechen Sie Medikamentendosierungen mit Ihrem Arzt / Ärztin**.  
Medikamente können zusätzlich das Durstgefühl, das Trinkverhalten und den persönlichen Wasserhaushalt beeinflussen; zudem können erhöhte Temperaturen die Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten beeinflussen.  
Beachten Sie bei Arzneimitteln die Hinweise auf dem Beipackzettel zur richtigen Lagerung.
3. **Schützen Sie Ihren Körper** mit Sonnencreme (ab LSF 30), Sonnenbrille, heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung und einer lauwarmen Dusche.
4. Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr).
5. Machen Sie **Pausen an kühlen Orten** und nehmen Sie ein kühles Arm- und Fußbad,  
feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.
6. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** in kühlen Räumen oder im Schatten auf.  
Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.
7. **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**. Lüften Sie nachts oder früh morgens und dunkeln Sie die Fenster ab.
8. **Aktivieren Sie Netzwerke**: Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern / sich erkundigen.

Achten Sie auf **Hitzesymptome** wie z.B. Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Kopfschmerzen, Schwindel.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin.  
Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

**Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:**

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Verwirrtheit

**Weitere Infos:**  
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>





## Gut geschützt bei Hitze – Tipps für Schwangere

Schwangere sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark.

So kommen Sie gut durch die heißen Tage:

1. **Trinken Sie** in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst, viel **Wasser**.  
Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige oder eisgekühlte Getränke.  
**Essen Sie erfrischende leichte Speisen und wasserhaltige Lebensmittel**,  
z.B. Gemüse, Obst, Salate
2. **Schützen Sie Ihren Körper** mit Sonnencreme (ab LSF 30), Sonnenbrille,  
heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung und einer lauwarmen Dusche.
3. Machen Sie **Pausen an kühlen Orten** und nehmen Sie ein kühles  
Arm- und Fußbad, feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.
4. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** in kühlen Räumen oder  
im Schatten auf. Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.
5. **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**. Lüften Sie nachts oder früh morgens und  
dunkeln Sie die Fenster ab.
6. **Aktivieren Sie Netzwerke**: Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern /  
sich erkundigen.
7. **Achten Sie gut auf sich und die Kindbewegungen**.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin oder Ihre Hebamme.

Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

**Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:**

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Unruhe
- Verwirrtheit

### Weitere Infos:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>



## Gut geschützt bei Hitze – Tipps für Kinder und Eltern

Kinder sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark.

So kommen Sie mit Ihren Kindern gut durch die heißen Tage:

1. **Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel Wasser trinkt.**

In regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst. Vermeiden Sie eisgekühlte Getränke. Bieten Sie Ihrem Kind erfrischende **leichte Speisen mit wasserhaltigen Lebensmitteln** an, z.B. Gemüse, Obst, Salate

2. **Schützen Sie den Körper Ihres Kindes mit Sonnencreme** (ab LSF 30),

Sonnenbrille, heller und luftiger Kleidung sowie einer Kopfbedeckung mit Nackenschutz und einer lauwarmen Dusche.

3. Machen Sie mit Ihrem Kind **Pausen an kühlen Orten** und denken Sie an ein kühles Arm- und Fußbad, feuchte kühle Tücher für Kopf und Arme.

4. Halten Sie sich **in den heißen Stunden des Tages** mit Ihren Kindern in kühlen Räumen oder im Schatten auf. Machen Sie Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden.

5. **Halten Sie die Schlafräume der Kinder kühl.** Lüften Sie nachts oder früh morgens und dunkeln Sie die Fenster ab.

6. **Aktivieren Sie Netzwerke:** Nachbarn, Familie, Freunde, die sich täglich kümmern / sich erkundigen.

Wenn sich Ihr Kind unwohl fühlt oder Sie Bedenken haben, kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin.

Außerhalb der Sprechzeiten: 116117

**Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:**

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Verwirrtheit

**Im Notfall: 112**

**Weitere Infos:**  
<https://www.klima-menschengesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/>

