

Wer durch Hitze besonders gefährdet ist

Ältere Menschen sind oft von Vorerkrankungen betroffen – das verstärkt die Auswirkungen von Hitze. Leben sie alleine, schaffen sie es bei hohen Temperaturen oft nicht, vor die Tür zu gehen. Niemand bemerkt dann kritische Situationen. Pflegebedürftige sowie akut und chronisch erkrankte Menschen sind besonders gefährdet.

Säuglinge und Kleinkinder leiden ebenfalls unter der Hitze. Ihre körpereigene Temperaturregelung ist noch nicht fertig ausgebildet, so dass es leicht zur Überhitzung kommt. Für Schwangere steigt die Gefahr einer Frühgeburt.

Zur Risikogruppe zählen auch Menschen, die im Freien arbeiten oder körperliche Schwerarbeit leisten, außerdem obdachlose Menschen. Auch der Wohnort spielt eine Rolle: Stark versiegelte Städte heizen sich stärker auf als ländliche Regionen.

Hitzegefahren werden meist unterschätzt

Deshalb sollten wir Hitzewarnungen ernst nehmen. In dieser Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie sich vor den Risiken schützen können.

Kommen Sie gut durch den Sommer!

Mehr Tipps und Informationen



Ministerium für Wissenschaft und
Gesundheit Rheinland-Pfalz
hitze.rlp.de



Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
hitzeundgesundheit.lzg-rlp.de



Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BIOG)
www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/

Herausgegeben von der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.: Susanne Herbel-Hilgert
Text: Susanne Schneider, www.freistil-texte.de
Redaktion: Birgit Kahl Rüther, LZG
2026, Mainz

Mit finanzieller Förderung von

In Zusammenarbeit mit



Hausärztinnen- und
Hausärzterverband
Rheinland-Pfalz

LZG-Schriftenreihe Nr. 353
4
2026
Materialien zur Gesundheitsförderung

Klug handeln. Kühl bleiben.

Gute Tipps für heiße Tage



LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Heiße Sommer – mit Risiken und Nebenwirkungen

Super Sommer! Das denken viele Menschen, wenn den ganzen Tag die Sonne strahlt und wir noch spätabends in T-Shirt und kurzen Hosen draußen sitzen können. Doch wenn Hitze und tropische Nächte über längere Zeit anhalten, kann das unsere Gesundheit beeinträchtigen – und im Extremfall sogar lebensbedrohlich werden.

Hitzeperioden werden länger, häufiger und belastender

Auf der ganzen Erde, also auch in Europa, wird es wärmer – und immer öfter zu heiß. Tage gelten als heiß, wenn die Lufttemperatur auf mehr als 30°C im Schatten steigt. Die Zahl dieser Tage hat sich seit den 1950er Jahren verdreifacht. In so genannten Tropennächten sinkt die Temperatur nicht unter 20°C. Auch sie nehmen zu.

Die Hitze belastet unseren Organismus extrem – er muss sich nämlich immer mehr anstrengen, um die Körpertemperatur zu regeln. Dadurch kommt es zu Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Problemen, Kopfschmerzen oder Schwindel. Auch Hautausschläge, Muskelkrämpfe und „schwere“ Beine sind typische Anzeichen. Anhaltender Flüssigkeitsmangel kann zu Verwirrtheit führen – und bei starkem Blutdruckabfall sogar zur Ohnmacht. Wer sich zu lange in der prallen Sonne aufhält, riskiert einen Sonnenstich oder einen Hitzschlag.

Klug handeln.
So schützen Sie sich und andere vor Hitze



Gut vorbereitet durch den Tag

Passen Sie Ihren **Tagesablauf** an und verlegen Sie anstrengende Tätigkeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.



Achten Sie auf die **Wettervorhersage** und auf Hitzewarnungen.



Tragen Sie leichte, locker sitzende **Kleidung** aus Baumwolle oder Leinen.

Lüften Sie die Wohnung am besten früh morgens oder spät abends, wenn die Temperaturen gesunken sind.

Tagsüber die **Fenster** geschlossen halten und mit dichten Vorhängen, Rollläden oder Jalousien abdunkeln.

Lange Ärmel und Hosenbeine schützen Ihre Haut zusätzlich.

Nicht ohne **Sonnenschutz!**



Bleiben Sie vor allem mittags im **Schatten**. Tragen Sie eine leichte, luftige **Kopfbedeckung**.

Cremen Sie sich sorgfältig mit **Sonnenschutzmittel** ein – mindestens mit Lichtschutzfaktor 30 (Kinder mit LSF 50).

Vermeiden Sie **Alkohol!**

Trinken: Das **A** und **O** bei Hitze

Gesunde Erwachsene sollten mindestens **1,5 Liter am Tag** trinken, wer stark schwitzt, deutlich mehr.

Stellen Sie sich morgens schon **gefüllte Flaschen** oder Kannen bereit. So sehen Sie, ob Sie über den Tag genug trinken.



Auch unterwegs immer ans Trinken denken. In vielen Geschäften können Sie Ihre Flasche auffüllen lassen. Achten Sie auf den Aufkleber „Refill Station“ oder fragen Sie einfach nach.

Gute Durstlöcher sind Mineralwasser, ungesüßter Tee und verdünnte Fruchtsäfte – am besten in Raumtemperatur und nicht direkt aus dem Kühlschrank.

Halten Sie sich so oft wie möglich im **Schatten** auf.



Abkühlung tut gut!

Nach Möglichkeit verkehrsreiche, dicht bebaute und **asphaltierte Orte vermeiden**. Hier staut sich die Hitze.

Ein **Fächer** verschafft Kühlung.

Nehmen Sie mehrmals am Tag eine leichte **Kleinigkeit** zu sich.

Gemüse, Salat und wasserreiches Obst kann Ihr Körper gut verarbeiten.

Leichte Speisen essen



Schweres, **fettiges Essen vermeiden**, da es den Organismus zusätzlich belastet.

Hitze kann für **ältere Menschen** gefährlich werden.



Achten Sie besonders bei Älteren oder pflegebedürftigen Angehörigen auf die **Hinweise in diesem Flyer**.

Aufeinander achten

Gesundheitliche Vorbelastungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, sind ein zusätzliches Risiko.

Holen Sie sich im Zweifel **ärztlichen Rat**.

Die körpereigene Temperaturregulierung älterer Menschen funktioniert oft nicht mehr so gut. Sie **trinken meist zu wenig**, obwohl ihr Körper Flüssigkeit braucht.

Vorsicht bei **Arzneimitteln!**



Medikamente können bei Hitze ihre **Wirkung** verändern!

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie die **Dosierung anpassen** sollten. Blutdrucksenker zum Beispiel können bei Hitze zu stark wirken.

Medikamente bei Hitze **kühl lagern**.



Leben ältere Menschen in Ihrer Nachbarschaft? Sie können fragen, ob Sie sie in Hitzeperioden anrufen und unterstützen dürfen.