

Hitze – was besonders empfindliche Menschen jetzt wissen sollten

Information des Sozialverbands VdK Ortsverband Sindelfingen – für Menschen mit Behinderungen, mit Vorerkrankungen, für ältere Menschen und für pflegende Angehörige. Die Empfehlungen folgen den aktuellen Hinweisen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit, des Robert Koch-Instituts, des Deutschen Wetterdienstes und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Stand: August 2026.

Inhalt

- [1. Warum uns dieses Thema angeht](#)
 - [a\) Wer besonders gefährdet ist](#)
- [2. Die Wohnung kühl halten](#)
- [3. Wenn passive Maßnahmen nicht mehr reichen: aktive Kühlung](#)
 - [a\) Was für eine Klimaanlage spricht](#)
 - [b\) Welches Gerät passt?](#)
 - [c\) Was an der Kritik dran ist](#)
 - [d\) Klimaanlage richtig nutzen](#)
- [4. Regelmäßig trinken und leicht essen](#)
- [5. Vorsicht bei Medikamenten](#)
- [6. Unterwegs und im Freien](#)
- [7. Den Körper kühlen und gut schlafen](#)
- [8. Hinweise für pflegende Angehörige zu Hause](#)
- [9. Hinweise für Angehörige von Menschen im Pflegeheim](#)
- [10. Warnzeichen erkennen – und richtig reagieren](#)
- [11. Wo Sie mehr erfahren](#)
- [12. Wichtiger Hinweis](#)

1. Warum uns dieses Thema angeht

Die meisten hitzebedingten Notfälle lassen sich verhindern. Entscheidend ist, rechtzeitig zu handeln – bevor die Wohnung heiß ist und bevor sich die ersten Beschwerden zeigen.

Große Hitze belastet den Körper erheblich. Das Robert Koch-Institut schätzt für den Sommer 2026 bis Mitte Juli rund 9.800 hitzebedingte Sterbefälle in Deutschland. Der weitaus größte Teil entfällt auf Menschen ab 75 Jahren. In den meisten Fällen ist nicht die Hitze allein die Ursache, sondern das Zusammenspiel von Hitze und einer bereits bestehenden Erkrankung.

Der Deutsche Wetterdienst warnt in zwei Stufen: vor starker Wärmebelastung ab einer gefühlten Temperatur von rund 32 °C und vor extremer Wärmebelastung ab rund 38 °C. Wer chronisch krank ist, sollte spätestens ab der ersten Stufe besonders aufmerksam sein.

Betroffen sind selten Menschen, die sich in der Sonne überanstrengen. Viel häufiger trifft es ältere Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen, bei denen die Hitze eine bestehende Erkrankung aus dem Gleichgewicht bringt. Wer zu Hause sitzt, ist deshalb nicht automatisch sicher.

Besonders gefährlich sind mehrtägige Hitzeperioden. Bleibt es auch nachts warm, kann sich der Körper nicht erholen, und die Körpertemperatur steigt über mehrere Tage hinweg an. In dicht bebauten Stadtlagen ist das Risiko höher als im Grünen, weil Gebäude und versiegelte Flächen die Wärme speichern und es nachts kaum abkühlt.

a) Wer besonders gefährdet ist

- Ältere Menschen, vor allem ab 75 Jahren.
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit oder Bluthochdruck: Der Kreislauf kann sich schlechter an die Hitze anpassen.

- Menschen mit Nierenerkrankungen, besonders bei Dialyse, sowie Menschen mit Diabetes, mit Schilddrüsenüberfunktion oder mit starkem Übergewicht.
- Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD – bei Hitze kommt häufig eine hohe Ozonbelastung dazu.
- Menschen mit Erkrankungen des Nervensystems: Bei Multipler Sklerose können sich Beschwerden schon bei leicht erhöhter Körpertemperatur vorübergehend verstärken. Bei Parkinson, bei Demenz und nach einem Schlaganfall sind Temperatur- und Durstempfinden oft verändert.
- Menschen mit psychischen Erkrankungen, vor allem wenn dauerhaft Medikamente eingenommen werden.
- Menschen, bei denen die Schweißbildung gestört ist – etwa durch Hauterkrankungen, großflächige Narben oder eine Schädigung des Nervensystems.
- Menschen, die dauerhaft Medikamente einnehmen (siehe Abschnitt 5).
- Pflegebedürftige Menschen und Menschen, die sich nicht selbst versorgen oder nicht selbst mitteilen können.
- Menschen, die allein leben, in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind oder einen kühleren Ort nicht selbst aufsuchen können.
- Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere, wohnungslose Menschen sowie Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten.

Diese Aufzählung ist nicht vollständig. Wer unsicher ist, ob die eigene Erkrankung dazugehört, fragt am besten in der Arztpraxis oder in der Apotheke nach.

2. Die Wohnung kühl halten

- Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen – also nachts, früh morgens oder am späten Abend. Öffnen Sie dabei möglichst alle Fenster gleichzeitig (Querlüften).
- Halten Sie Fenster und Außentüren tagsüber geschlossen.
- Verschatten Sie sonnenbeschienene Fenster am besten von außen: Rollläden, Fensterläden, Markisen, Sonnensegel, Außenjalousien. Helle, reflektierende Materialien wirken am besten. Von innen helfen Vorhänge, Rollos oder Sonnenschutzfolien. Nach Norden gehende Fenster brauchen in der Regel keine Verschattung.
- Schalten Sie Elektrogeräte aus, die Sie nicht brauchen, und vermeiden Sie den Stand-by-Betrieb. Jedes Gerät gibt Wärme ab.
- Feuchte Tücher aufhängen oder Schalen mit kaltem Wasser aufstellen kühlt die Raumluft. Wird die Luft zu schwül, kurz kräftig lüften.
- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur mit einem einfachen Thermometer. Anzustreben sind für besonders hitzeempfindliche Menschen tagsüber etwa 26 °C und nachts unter 24 °C. Die Weltgesundheitsorganisation nennt als äußerste Obergrenze 32 °C tagsüber und 24 °C nachts. Das sind keine Wohlfühlwerte, sondern das Mindestziel unter schwierigen Bedingungen; je näher die Temperatur an diese Werte kommt, desto höher die gesundheitliche Belastung.
- Ein Ventilator hilft, solange die Raumtemperatur etwa 35 °C nicht übersteigt. Darüber kann er die Überhitzung sogar fördern. Stellen Sie ihn nicht direkt auf den Körper gerichtet und mit etwas Abstand auf.
- Reicht das alles nicht mehr aus, ist aktive Kühlung sinnvoll – dazu der eigene Abschnitt weiter unten.
- Suchen Sie den kühlfsten Raum Ihrer Wohnung und halten Sie sich möglichst dort auf – auch zum Schlafen. Heizt sich die Wohnung stark auf, verbringen Sie täglich zwei bis drei Stunden an einem deutlich kühleren Ort außerhalb, zum Beispiel in einer Kirche, einer Bücherei, einem klimatisierten Einkaufszentrum oder im Schatten großer Bäume.

3. Wenn passive Maßnahmen nicht mehr reichen: aktive Kühlung

Verschatten, nachts lüften, Geräte ausschalten – das hilft, solange die Wohnung überhaupt noch abkühlen kann. In vielen Wohnungen ist das an heißen Tagen nicht mehr der Fall. Dachgeschoss- und Obergeschosswohnungen, Wohnungen ohne Außenrollläden, Wohnungen mit großen Fensterflächen nach Süden oder Westen und Wohnungen, die nachts nicht durchgelüftet werden können, heizen sich über Tage hinweg immer weiter auf. Bleibt es auch nachts warm, kühlt das Mauerwerk nicht mehr aus. Dann sind 30 °C und mehr in der Wohnung möglich, obwohl alles richtig gemacht wurde.

Für Menschen, deren Körper Wärme nur eingeschränkt abgeben kann, ist das gefährlich. Bei vielen chronischen Erkrankungen und bei manchen Behinderungen ist die Regulierung der Körpertemperatur gestört. Wer die Wohnung nicht ohne Weiteres verlassen kann, kann dem Rat, kühle Orte in der Umgebung aufzusuchen, außerdem oft nicht folgen. Für diese Menschen kann eine Klimaanlage keine Frage des Komforts, sondern eine wichtige Schutzmaßnahme sein.

a) Was für eine Klimaanlage spricht

- Anders als ein Ventilator senkt eine Klimaanlage die Raumtemperatur tatsächlich und nicht nur das Empfinden. Ein Ventilator bewegt nur die Luft.
- Untersuchungen aus Südkorea und den USA zeigen: Wer sich während einer Hitzewelle überwiegend in gekühlten Räumen aufhielt, hatte seltener hitzebedingte Kreislauf- und Nervenbeschwerden. In der US-Untersuchung traf es vor allem Menschen hart, die keine Klimaanlage hatten und bereits gesundheitlich beeinträchtigt waren.
- Für Krankenstationen ist beschrieben, dass ein angenehmes Raumklima die Genesung unterstützen kann.
- Kosten: Ein einfacher Ventilator ist ab etwa 30 Euro zu haben, kann aber Zugluft, trockene Augen, Muskelverspannungen und Geräusche verursachen. Bei sehr hohen Temperaturen – insbesondere über etwa 35 °C und bei trockener Luft – ist er deutlich weniger wirksam. Ein mobiles Klimagerät kostet je nach Leistung etwa 300 bis 1.000 Euro. Ein fest eingebautes Splitgerät liegt mit Einbau deutlich höher, meist im niedrigen vierstelligen Bereich. Bei allen Geräten kommen Stromkosten dazu. Anschaffungs- und Betriebskosten hängen stark von Kühlleistung, Energieeffizienz und den baulichen Gegebenheiten ab; die genannten Preise sind daher nur grobe Anhaltspunkte.

b) Welches Gerät passt?

- Mobiles Gerät (Monoblock): sofort einsatzbereit, keine Erlaubnis nötig, aber am wenigsten wirksam. Die Abwärme geht über einen Schlauch durchs Fenster nach draußen; durch den offenen Spalt strömt warme Luft nach. Eine Fensterabdichtung ist deshalb fast Pflicht. Geräte mit zwei Schläuchen arbeiten besser als solche mit einem. In großen, sonnigen Räumen und in Dachgeschosswohnungen stoßen diese Geräte an ihre Grenzen; sie benötigen zum Herunterkühlen meist deutlich länger als Splitgeräte.
- Fest eingebautes Splitgerät: die wirksamste und leiseste Lösung, weil der laute Teil draußen an der Wand hängt. Für den Einbau wird die Außenwand durchbohrt (nur wenige Zentimeter), und es darf ausschließlich ein Fachbetrieb für Kältetechnik montieren. Wer zur Miete wohnt, braucht dafür die Erlaubnis der Vermieterin oder des Vermieters. Was es genau kostet, sagt Ihnen nur ein Angebot des Fachbetriebs.
- Mobiles Splitgerät: der Mittelweg. Die kleine Außeneinheit steht auf dem Balkon oder vor dem Fenster, die Leitungen sind ab Werk gefüllt, ein Fachbetrieb ist zum Aufstellen nicht nötig, und die Wand bleibt heil. Leiser und sparsamer als ein Monoblock, aber die Leitungen müssen durch einen Fensterspalt. Wird die Außeneinheit fest an Fassade oder Balkon geschraubt, ist wieder die Zustimmung der Vermieterin oder des Vermieters nötig.
- Sicherheit: Den Abluftschlauch niemals in einen Kamin, Schornstein oder Lüftungsschacht führen. Es drohen giftige Abgase im Wohnraum und Feuchteschäden.
- Vor dem Kauf auf vier Dinge achten: eine zur Raumgröße passende Kühlleistung, eine gute Energieeffizienzklasse, eine geringe Lautstärke (beim Splitgerät auch außen – die Nachbarschaft hört

mit) und ein möglichst klimafreundliches Kältemittel. Lassen Sie sich die passende Leistung von einer Fachkraft einschätzen.

c) Was an der Kritik dran ist

- Eine Klimaanlage verursacht keine Erkältung. Ein Atemwegsinfekt entsteht immer durch Erreger wie Viren oder Bakterien. Ohne Erreger kein Infekt.
- Richtig ist: Kühle und trockene Luft kann die Abwehr der Nasenschleimhaut schwächen und macht es Erregern etwas leichter. Deshalb kommt es auf die Einstellung an, nicht auf das Gerät an sich.
- Die bekannten größeren Legionellen-Ausbrüche standen meist mit Verdunstungskühlanlagen und Kühltürmen in Verbindung – großen Anlagen, in denen Wasser versprüht wird und dabei feiner Wassernebel entsteht. Die in Wohnungen üblichen Split- und Monoblockgeräte arbeiten nicht mit einem offenen wassergekühlten Kreislauf. Ein solcher Wassernebel entsteht dort nicht.
- Schimmelpilze in schlecht oder nie gewarteten Anlagen können Allergien und in seltenen Fällen eine Lungenerkrankung auslösen. Regelmäßige Wartung und Filterwechsel schließen das weitgehend aus.
- Beschwerden wie trockene Augen oder Kopfschmerzen in klimatisierten Büros sind gut beschrieben. Als Ursache wird heute ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren angenommen, darunter die fehlende Möglichkeit, das Raumklima selbst zu beeinflussen.
- Dem gegenüber steht die Wirkung der Hitze selbst: Bei Menschen mit Atemwegserkrankungen steigt die hitzebedingte Sterblichkeit mit jedem Grad höherer Tagesdurchschnittstemperatur je nach Studie um etwa drei bis sechs Prozent. Für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen sprechen zahlreiche Untersuchungen dafür, dass ausreichend gekühlte Räume hitzebedingte Erkrankungen und Todesfälle verringern können.

d) Klimaanlage richtig nutzen

- Nicht zu kalt einstellen. Als angenehm und gesundheitlich günstig gelten etwa 22 bis 24 °C.
- Sich nicht in den direkten Luftstrom setzen oder legen – besonders wichtig bei verschwitzter Haut und bei Menschen, die Kälte nicht sicher wahrnehmen können.
- Fenster und Türen geschlossen halten, solange das Gerät läuft.
- Die Luft nicht zu stark austrocknen lassen. Unter etwa 40 Prozent Luftfeuchtigkeit leidet die Selbstreinigung der Nase. Ein Hygrometer für wenige Euro zeigt das an.
- Filter regelmäßig reinigen oder wechseln und die Anlage warten lassen. Regelmäßige Reinigung und Wartung sind für einen hygienischen Betrieb besonders wichtig.
- Auch mit Klimaanlage gilt: weiter ausreichend trinken. Die Kühlung ersetzt das nicht.
- Das Gerät nur bei Bedarf laufen lassen, zum Beispiel einige Zeit vor dem Schlafengehen. Wird es nachts draußen kühler, ist Ausschalten und Lüften die sparsamere Lösung. Bleibt es auch nachts heiß, ist ein einzelner gekühlter Schlafraum sinnvoller als die ganze Wohnung.

4. Regelmäßig trinken und leicht essen

- Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nichts anderes empfiehlt: Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. Als allgemeine Orientierung für Erwachsene gelten rund 1,5 Liter Getränke am Tag. Dieser Wert gilt für normale Bedingungen – bei Hitze steigt der Bedarf deutlich an.
- Für heiße Tage nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine einfache Faustregel: tagsüber alle ein bis zwei Stunden ein Glas Wasser (0,2 Liter) trinken – auch dann, wenn Sie noch keinen Durst verspüren. Über den Tag kommen so deutlich mehr als 1,5 Liter zusammen.
- Eine für alle passende Tagesmenge gibt es nicht. Der Bedarf hängt unter anderem von Alter, körperlicher Aktivität, Außentemperatur und Erkrankungen ab. Ältere Menschen brauchen nicht weniger, sondern müssen besonders aufmerksam sein: Das Durstgefühl lässt im Alter nach, sodass der Bedarf leicht unterschätzt wird.
- Auch wasserreiche Speisen wie Suppen, Salate, Obst und Joghurt tragen zur Flüssigkeitsversorgung bei.

- Wichtig: Bei Herz- oder Nierenerkrankungen kann eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr schaden. Lassen Sie sich deshalb einen persönlichen Trinkplan erstellen und halten Sie sich daran.
- Messen Sie Ihre Tagesmenge morgens ab und stellen Sie die Getränke in Reichweite. So behalten Sie den Überblick. Erinnerungen per Handy oder Wecker können zusätzlich helfen.
- Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sowie Saftschorlen (ein Teil Saft, drei Teile Wasser). Getränke sollten angenehm kühl, aber nicht eiskalt sein. Sehr kalte Getränke werden von manchen Menschen schlechter vertragen.
- Alkohol möglichst meiden. Kaffee und schwarzer Tee können in üblichen Mengen zur Flüssigkeitsaufnahme beitragen, sollten wegen ihres Koffeingehalts jedoch nur in Maßen getrunken werden.
- Beim Schwitzen verliert der Körper Salz. Normal gesalzene Speisen oder eine Brühe helfen, diesen Verlust auszugleichen.
- Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große. Empfehlenswert sind Gemüse und wasserreiches Obst. Sehr fettige oder schwer verdauliche Speisen sind bei großer Hitze eher ungünstig.
- Wiegen Sie sich regelmäßig. Ein kurzfristiger Gewichtsverlust kann auf Flüssigkeitsmangel hinweisen.
- Achten Sie bei Hitze besonders auf die Lebensmittelhygiene. Gekühlte Lebensmittel sollten durchgehend kühl gelagert und angebrochene Packungen oder Flaschen möglichst rasch verbraucht werden.

5. Vorsicht bei Medikamenten

Manche Medikamente stören die Fähigkeit des Körpers, mit Hitze umzugehen. Andere wirken bei Hitze und Flüssigkeitsmangel stärker als sonst.

- Setzen Sie niemals selbst ein Medikament ab und ändern Sie weder die Dosis noch den Einnahmezeitpunkt.
- Lassen Sie Ihre Medikamente am besten schon im Frühjahr, spätestens vor der nächsten Hitzewelle, in der Arztpraxis oder Apotheke auf mögliche Risiken bei Hitze prüfen.
- Besondere Aufmerksamkeit verdienen unter anderem: blutdrucksenkende Medikamente (zum Beispiel Betablocker), Entwässerungsmittel (Diuretika), Beruhigungs- und Schlafmittel sowie bestimmte Medikamente gegen Depressionen oder Psychosen.
- Bei Pflastern, die einen Wirkstoff über die Haut abgeben, kann die Wirkstoffaufnahme bei Hitze erhöht sein. Betroffen ist nicht jedes Pflaster gleichermaßen – bitte ärztlich prüfen lassen.
- Flüssigkeitsmangel kann den Abbau oder die Ausscheidung mancher Medikamente beeinträchtigen. Dadurch können Wirkungen und Nebenwirkungen zunehmen.
- Lagern Sie Medikamente kühl und lichtgeschützt, niemals in der prallen Sonne oder im heißen Auto. Viele Arzneimitteln sollen nicht über 25 °C gelagert werden. Wird diese Temperatur in der Wohnung dauerhaft überschritten, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einer geeigneten Aufbewahrung. Nur Arzneimittel, für die dies ausdrücklich empfohlen wird, gehören in den Kühlschrank.

6. Unterwegs und im Freien

- Meiden Sie möglichst die Zeit zwischen 11 und 18 Uhr. Verlegen Sie Einkäufe, Erledigungen, Arzttermine und Spaziergänge in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden.
- Bleiben Sie im Schatten. Große Asphalt- und Betonflächen speichern Wärme; Parks, Grünflächen und Wege am Wasser sind deutlich kühler.
- Tragen Sie leichte, luftige und helle Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Viskose. Verordnete Stütz- oder Thrombosestrümpfe müssen Sie aber auch bei Hitze weiter tragen.
- Kopfbedeckung mit breiter Krempe oder Schirm und Nackenschutz, dazu eine Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher.
- Nehmen Sie immer etwas zu trinken mit.

- Halten Sie sich nie in einem geschlossenen, geparkten Auto auf und lassen Sie dort auch niemanden zurück.

7. Den Körper kühlen und gut schlafen

- Kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken legen. Lauwarme Fuß- und Armbäder können ebenfalls angenehm sein. Auch das Kühlen der Unterarme unter fließendem, kühlem Wasser hilft.
- Verwenden Sie kühles, aber nicht eiskaltes Wasser. Sehr kalte Anwendungen können bei empfindlichen Menschen Kreislaufbeschwerden auslösen. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten geeignete Kühlmaßnahmen ärztlich abgeklärt werden.
- Kühlakkus niemals direkt auf die Haut legen, da sie Kälteschäden verursachen können.
- Nach dem Duschen die Haut nicht vollständig abtrocknen. Das verdunstende Wasser sorgt für zusätzliche Kühlung.
- Zum Schlafen möglichst den kühlgsten Raum nutzen, nachts und in den frühen Morgenstunden lüften, leichte Bettwäsche oder nur ein Laken verwenden und leichte Nachtwäsche aus Naturfasern tragen.
- Schlafmittel möglichst nur nach ärztlicher Anweisung einnehmen. Sie können bei Hitze Benommenheit, Sturzgefahr und Kreislaufprobleme verstärken.

8. Hinweise für pflegende Angehörige zu Hause

- Melden Sie sich bei allein lebenden Menschen mindestens einmal täglich. Fragen Sie konkret nach: Wie viel wurde getrunken? Wie warm ist es in der Wohnung?
- Helfen Sie beim Einkauf von Getränken, frischem Obst und Gemüse und beim Vorkochen leichter Speisen.
- Sorgen Sie dafür, dass sich Menschen mit stark eingeschränkter Beweglichkeit im kühlgsten Raum aufhalten können.
- Achten Sie im Bett auf Hitzestau: leichte Bettwäsche, ein Frottee-Handtuch faltenfrei auf das Kissen legen und wechseln, wenn es feucht ist.
- Statt folienbeschichteter Inkontinenzhosen und Bettunterlagen besser eine Netzhose mit Einlage verwenden – das verhindert Wärmestau.
- Messen Sie bei großer Hitze mehrmals täglich die Körpertemperatur. Achten Sie auf trockene Zunge, verwirrtes oder teilnahmsloses Verhalten.
- Trinken Sie gemeinsam – das motiviert mehr als jede Ermahnung. Denken Sie daran: Im Alter fehlt das Durstgefühl häufig.
- Wenn sich der Zustand verschlechtert: die Hausarztpraxis um einen Hausbesuch bitten.

9. Hinweise für Angehörige von Menschen im Pflegeheim

Angehörige dürfen und sollen nachfragen. Diese Fragen sind sachlich und helfen weiter:

- Gibt es mindestens einen Raum, der ganztägig unter 26 °C bleibt, und kann sich mein Angehöriger dort täglich mehrere Stunden aufhalten? Fachlich gilt: 26 °C sollen tagsüber nicht überschritten werden, ab 27 °C sind Kühlmaßnahmen angezeigt.
- Wird die Raumtemperatur regelmäßig gemessen? Sind die Fenster von außen verschattet?
- Wird die Trinkmenge dokumentiert, und wird auch nachts etwas angeboten?
- Wurde die Medikation vor der Hitzewelle ärztlich auf Hitzeverträglichkeit überprüft?
- Werden Aufenthalte im Freien, Anwendungen und Aktivitäten in die kühleren Tageszeiten verlegt?
- Wird bei besonders gefährdeten Bewohnerinnen und Bewohnern häufiger Körpertemperatur, Blutdruck und Puls kontrolliert?
- Gibt es einen Hitzeschutzplan der Einrichtung, und ist das Personal darin geschult?

10. Warnzeichen erkennen – und richtig reagieren

Bei folgenden Anzeichen sollten Sie umgehend die Hausarztpraxis oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 kontaktieren, insbesondere wenn die Beschwerden ausgeprägt sind oder sich nicht rasch bessern:

- Erschöpfung, starke Schwäche oder Kopfschmerzen
- auffällige Blässe oder starke Hautrötung, trockener Mund und trockene Zunge
- Übelkeit, Schwindel, Erbrechen oder Muskelkrämpfe
- Unruhe, Verwirrtheit oder Teilnahmslosigkeit – solche Verhaltensänderungen können auftreten, bevor eine erhöhte Körpertemperatur überhaupt messbar ist
- erhöhte Körpertemperatur oder Fieber
- Kurzatmigkeit
- starkes Schwitzen oder – trotz großer Hitze – auffällig fehlendes Schwitzen

Bis Hilfe eintrifft: Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort, lockern oder öffnen Sie die Kleidung und kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern oder kühlen (nicht eiskalten) Umschlägen. Geben Sie nur dann etwas zu trinken, wenn die Person wach, ansprechbar und schluckfähig ist.

Sofort den Notruf 112 wählen bei Bewusstseinsbeeinträchtigung oder Bewusstlosigkeit, fehlender Reaktion auf Ansprache, Krampfanfällen, Kreislaufkollaps, schwerer Atemnot oder einer Körpertemperatur von etwa 40 °C oder mehr (wenn messbar). Es könnte sich um einen lebensbedrohlichen Hitzschlag handeln. Im Zweifel gilt: Lieber einmal zu früh den Notruf wählen als einmal zu spät.

Bleiben Sie nach dem Notruf am Telefon. Die Leitstelle sagt Ihnen Schritt für Schritt, was bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes zu tun ist. Wer sich auf einen Notfall vorbereiten möchte, findet beim Deutschen Roten Kreuz bebilderte Anleitungen und Erste-Hilfe-Kurse; die Links stehen am Ende dieser Information.

Sonnenstich oder Hitzschlag? Beim Sonnenstich ist nur der Kopf betroffen: hochroter Kopf, starke Kopfschmerzen, oft bei unauffälliger Körpertemperatur. Ursache ist die Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf; eine Kopfbedeckung schützt zuverlässig. Der Hitzschlag betrifft dagegen den ganzen Körper und ist ein Notfall. Beides kann auch zusammen auftreten.

11. Wo Sie mehr erfahren

- **Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:** <https://www.hitzewarnungen.de> – tagesaktuelle Karte und 5-Tage-Trend
- **Hitzewarnungen per E-Mail abonnieren:** https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html – kostenlos, für den eigenen Landkreis
- **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:** <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/> – Übersicht, auch in Leichter Sprache und in Gebärdensprache
- **Tipps für alle:** <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/> – Grundregeln für heiße Tage
- **Tipps für Menschen ab 65 und Angehörige:** <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
- **Tipps für Menschen mit chronischen Erkrankungen:** <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/chronisch-erkrankte/>
- **Tipps für Pflege- und Betreuungseinrichtungen:** <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/pflege-und-betreuungseinrichtungen/> – zum Weitergeben an Heim oder Pflegedienst
- **Verbraucherzentrale, Klimaanlage installieren:** <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/energetische-sanierung/klimaanlage-installieren-was-ist-zu-beachten-10525> – Gerätetypen, Einbau, Mietwohnung, Energielabel

- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Essen und Trinken bei Hitze:** <https://www.dge.de/blog/2025/essen-und-trinken-bei-hitze/> – Trinken, Getränke und leichte Kost an heißen Tagen
- **Deutsches Rotes Kreuz, Stabile Seitenlage:** <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/stabile-seitenlage/> – bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung
- **Deutsches Rotes Kreuz, Erste Hilfe bei Hitzschlag:** <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/hitzschlag/>
- **Robert Koch-Institut, Hitze und Gesundheit:** <https://www.rki.de/hitze> – Hintergrund und aktuelle Zahlen
- **Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg:** <https://www.gesundheitsamt-bw.de> – Hitzeschutz im Land, Kompetenzzentrum Klimawandel und Gesundheit
- **Sozialverband VdK Baden-Württemberg:** <https://www.vdk.de/baden-wuerttemberg/> – Beratung zu Pflege, Schwerbehinderung und Sozialrecht

Herzliche Grüße

Ihr Roger Hahn

Vorsitzender Sozialverband VdK Ortsverband Sindelfingen

12. Wichtiger Hinweis

Ärztlicher Rat geht immer vor. Diese Information ist eine allgemeine Orientierung für die Öffentlichkeit. Sie ersetzt weder eine ärztliche oder pharmazeutische Beratung noch eine Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Im Zweifel gilt immer das, was Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre Apotheke sagt.

Bei allen Fragen zu Medikamenten – Einnahme, Dosierung, Wirkung, Nebenwirkungen und Aufbewahrung – wenden Sie sich ausschließlich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre Apotheke. Setzen Sie kein Medikament eigenmächtig ab und ändern Sie weder Dosierung noch Einnahmezeitpunkt.

Auch Trinkmenge, Kühlmaßnahmen und körperliche Belastung sollten Sie bei einer Behinderung oder einer Vorerkrankung ärztlich abklären. Was für die Allgemeinheit sinnvoll ist, kann im Einzelfall ungeeignet sein oder schaden.

In einem Notfall wählen Sie den Notruf 112.

Die Angaben wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und beruhen auf den unten genannten Quellen mit dem dort angegebenen Stand. Eine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit wird nicht übernommen. Eine Haftung für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung dieser Informationen entstehen, ist ausgeschlossen, soweit gesetzlich zulässig.

Diese Information enthält keine Rechtsberatung und keine Produktempfehlung. Für die Inhalte verlinkter externer Seiten sind ausschließlich deren Anbieter verantwortlich.

Quellen: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Empfehlungen zum Hitzeschutz für Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie für Pflege- und Betreuungseinrichtungen, Stand Juli 2026. Robert Koch-Institut, Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität, Kalenderwoche 29/2026 vom 30. Juli 2026. Deutscher Wetterdienst, Hitzewarnsystem. Weltgesundheitsorganisation (WHO), Public health advice on preventing health effects of heat – Informationen für die Bevölkerung bei Hitzewellen. BR24 #Faktenfuchs, „Nein, Klimaanlage machen nicht generell krank“, 5. August 2026, mit Aussagen von Fachärzten für HNO-Heilkunde sowie des Instituts für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der LMU München. AOK-Gesundheitsmagazin, „Machen Klimaanlage und Ventilatoren krank?“, 16. Juli 2025, dort zitiert: Lee u. a., Hitzewelle Korea 2018; Cardoza u. a., Detroit, USA; Lenzer u. a., Übersichtsarbeit zu Raumklima bei Krankenhauspatientinnen und -patienten. Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg, Presseinformationen Juni und Juli 2026. Robert Koch-Institut, RKI-Ratgeber Legionellose, Stand 20. Oktober 2021. Deutsches Rotes Kreuz, Erste-Hilfe-Informationen „Stabile Seitenlage“, „Bewusstlosigkeit“ und „Atemkontrolle“, abgerufen im August 2026. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Blogbeitrag „Essen und Trinken bei Hitze“, 2025. Verbraucherzentrale, „Klimaanlage installieren: Was ist zu beachten?“, Stand 4. August 2026, mit Messwerten der Stiftung Warentest. Zusammenstellung und Bearbeitung: Sozialverband VdK Ortsverband Sindelfingen. Stand: August 2026.

Herausgeber: Sozialverband VdK Ortsverband Sindelfingen. Stand: August 2026.