G.4
Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen

In diesem Modul werden Gesundheitsinformationen für Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen vermittelt. Zu dieser Zielgruppe gehören u. a. Pflegekräfte in der ambulanten und stationären Pflege, Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker sowie weiteres Personal in Praxen, Apotheken, Krankenhäusern und weiteren Gesundheitseinrichtungen. Die Stärkung der hitzesensiblen Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden ist in vielerlei Hinsicht wertvoll. Zum einen sind sie verantwortlich für den gesundheitlichen Schutz und die Behandlung der Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit. Zum anderen kommen sie in Kontakt mit Menschen, die besonders hitzegefährdet sind, wie Patientinnen und Patienten. Zudem sind Mitarbeitende häufig selbst hohen Temperaturen ausgesetzt. Eine gezielte und verständliche Kommunikation ist daher entscheidend, um ihre hitzesensible Gesundheitskompetenz zu fördern. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die im Rahmen ihrer Tätigkeiten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz dieser Zielgruppe beitragen können, sind beispielsweise: Aufsichtspersonen, Träger der entsprechenden Einrichtungen, Hitzeschutzbeauftragte.

Die in diesem Modul enthaltenen Gesundheitsinformationen behandeln die Themen:

- Risiken und Auswirkungen von Hitze (ab Seite 2),
- Hitzeerkrankungen (ab Seite 3),
- Tipps zu schützendem Verhalten (ab Seite 11),
- Persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag (ab Seite 19).

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Die gesundheitlichen Risiken und Auswirkungen von Hitze sind vielfältig. Im Folgenden werden die vielfältigen Zusammenhänge zum Gesundheitswesen thematisiert. Es werden Informationen u. a. zu den besonderen Herausforderungen für das Personal in Krankenhäusern, stationären Pflege- und Wohneinrichtungen sowie weiteren Gesundheitseinrichtungen gegeben. Die Sensibilisierung von Mitarbeitenden hierzu ist notwendig, um entsprechende Schutzmaßnahmen ergreifen zu können.

Grundlegende Informationen

Hitze hat Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, das Ökosystem sowie auf wichtige Infrastrukturen und Technologien. Die Auswirkungen können sowohl direkt als auch indirekt sein. Einrichtungen sowie Akteurinnen und Akteure des Gesundheitswesens, wie z. B. Krankenhäuser, stationäre Pflege- und Wohneinrichtungen, Apotheken und Arztpraxen, können gleich in mehrfacher Hinsicht von Hitze betroffen sein:

- Einrichtungen des Gesundheitswesens sind Lebenswelten von besonders gefährdeten Personengruppen. Das heißt, dass sich an diesen Orten während Hitzewellen besonders viele Menschen mit gesteigertem Schutzbedarf aufhalten. Dadurch kann es zu erhöhten Bedarfen in der Behandlungs- und Pflegepraxis kommen.
- Des Weiteren muss während extremer Hitzewellen zusätzlich mit einem hohen Fallaufkommen und außergewöhnlichen Notsituationen in Einrichtungen des Gesundheitswesens gerechnet werden.
- Zusätzlich zu diesen erhöhten Anforderungen durch vermehrt hitzebelastete Patientinnen und Patienten sind auch die Mitarbeitenden selbst Hitze ausgesetzt und dadurch belastet. Es gilt, deren Gesundheit zu schützen - nur so kann auch die Arbeitsfähigkeit erhalten bleiben.
- Hitzewellen können eventuell eine Anpassung der Sprechzeiten oder eine Verschiebung von Operationen/Behandlungen erfordern.
- Einrichtungen des Gesundheitswesens sind aufgrund mangelnder baulicher Anpassung der Gebäude (z. B. geringe Wärmedämmung) häufig besonders belastet. Dies liegt beispielsweise an historischen Bausubstanzen und großen Herausforderungen in der Umsetzung baulicher Maßnahmen. Die Belastung kann weiter verstärkt werden, wenn sich der Arbeits- oder Aufenthaltsort in besonders exponierter Lage (Südseite des Gebäudes) befindet.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NRW. Arbeitshilfen für Krankenhäuser. Auflage 1.1. Bochum.

Hitzeerkrankungen

Hitze kann für alle Menschen belastend sein. Die Auswirkungen reichen von Einschränkungen im Wohlbefinden, Konzentrationsproblemen und Gereiztheit bis zu schwerwiegenden Hitzeerkrankungen und hitzebedingten Sterbefällen. Auch für Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen besteht ein erhöhtes Risiko für hitzebedingte Erkrankungen, z. B. durch körperlich anstrengende Tätigkeiten, die trotz Hitze ausgeführt werden müssen. Des Weiteren ist es für Mitarbeitende notwendig, mögliche Anzeichen für Hitzeerkrankungen bei Patientinnen und Patienten frühestmöglich zu erkennen. Im Folgenden werden relevante Hitzeerkrankungen, deren Symptome und Erste-Hilfe-Maßnahmen aufgeführt. Weitere Informationen, wie sich Arbeitende vor Hitze schützen können, finden Sie unter „Persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag“.

Grundlegende Informationen

Für manche Personengruppen ist das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Hitze größer. Faktoren wie das Alter (> 65 Jahre, <4 Jahre), Schwangerschaft, Pflegebedürftigkeit, kognitive Einschränkungen, körperliche Einschränkungen, akute oder chronische Erkrankungen sowie die Einnahme von Arzneimitteln können die Anfälligkeit gegenüber Hitze beeinflussen. Im Allgemeinen gilt es im Notfall den Notruf (112) bzw. den hausinternen Notruf (Krankenhaus) zu wählen. Weiter sollten Betroffene in den Schatten bzw. an kühle Orte gebracht werden. Sind die Betroffenen nicht ansprechbar (bewusstlos) müssen sie auf festem Untergrund in die stabile Seitenlage gebracht werden. Das Bewusstsein, Atmung, Kreislauf und Temperatur müssen dauerhaft beobachtet werden. Bei einem Herz- oder Kreislaufstillstand muss sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen werden. Wenn ein automatisierter externer Defibrillator (AED) verfügbar und mindestens eine weitere Person anwesend ist, können Sie die Wiederbelebung mit diesem Gerät ergänzen. Achten Sie darauf, die Herzdruckmassage nur zu unterbrechen, wenn das Gerät Sie dazu auffordert.

Flüssigkeitsmangel (Dehydratation/Exsikkose)

Ein Flüssigkeitsmangel (Dehydratation bzw. Exsikkose) entsteht insbesondere bei Hitze, wenn durch Schwitzen der Flüssigkeitsverlust besonders hoch und die Flüssigkeitsaufnahme zu gering ist. Durchfall und Erbrechen verstärken den Flüssigkeitsverlust.

Symptome

Typische Symptome für einen verstärkten Flüssigkeitsmangel sind neben Durst und Trockenheit der Haut und Schleimhäute auch Müdigkeit, Schläfrigkeit oder Verwirrtheit, Verstopfung, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, schneller Puls, niedriger Blutdruck.

Maßnahmen

Fehlende Flüssigkeit und Mineralsalze (Elektrolyte) ausgleichen durch viel Trinken und Essen von Lebensmitteln mit hohem Wasser- und günstigem Elektrolytgehalt (z. B. Melone, Apfel, Gurke oder Tomate). Bei Hinweisen auf einen Schock - mit blasser Haut, hohem Puls und niedrigem Blutdruck die betroffene Person flach hinlegen mit erhöhten Beinen (Autotransfusionslage).

Hitzeausschlag

Ein Hitzeausschlag entsteht, wenn Schweiß nicht ausreichend verdunsten kann, z. B. durch wenig atmungsaktive oder enge Kleidung, und die Schweißdrüsen verstopfen. Dies kann insbesondere bei heißem und schwülem Wetter vorkommen. Die Folge sind kleine, häufig juckende oder brennende Bläschen. Hitzeausschläge treten besonders häufig bei kleinen Kindern auf.

Symptome

Ein Hitzeausschlag zeigt sich durch das Auftreten von roten Pickeln oder kleinen Bläschen auf der Haut, typischerweise im Hals- oder Brustbereich und in Hautfalten.

Maßnahmen

Hautstellen mit Hitzeausschlag sollten trocken und kühl gehalten werden. Kratzen ist zu vermeiden. Spezielle Arzneimittel können gegen starken Juckreiz eingesetzt werden. Lassen Sie sich hierzu gegebenenfalls von geeigneten Fachstellen (zum Beispiel Apotheken) beraten. Sollten die Beschwerden nach wenigen Tagen nicht abklingen, sich verschlimmern oder eine Entzündung auftreten, sollte eine Ärztin oder einen Arzt aufgesucht werden.

Hitzeschwellungen (Hitzeödeme)

Hitze beeinflusst das Lymphsystem und kann eine Flüssigkeitsansammlung verursachen, die schließlich zu einem Überdruck in den kleinsten Blut- oder Lymphgefäßen führt. In der Folge kann Flüssigkeit in das umliegende Gewebe übergehen, was das Auftreten von Schwellungen zur Folge hat.

Symptome

Schwellungen in den Unterschenkeln, typischerweise im Bereich der Knöchel, treten häufig zu Beginn der heißen Jahreszeit auf.

Maßnahmen

In der Regel ist keine Behandlung notwendig, da die Schwellungen meist von selbst zurückgehen, sobald sich der Körper an die Hitze angepasst hat (Akklimatisierung). Das Tragen von Stützstrümpfen kann helfen. Sollten die Schwellungen nicht abklingen, zunehmen oder ungleich verteilt sein, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Sonnenstich

Bei längerem Aufenthalt in der Sonne ohne schützende Kopf- und Nackenbedeckung kann es durch intensive Sonneneinstrahlung zu einem Hitzestau im Schädelinneren und zu einer Reizung der Hirnhäute kommen. Kinder und Menschen mit weniger Haaren sind besonders gefährdet.

Symptome

Typische Symptome für einen Sonnenstich sind ein hochroter, heißer Kopf, starke Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schwindel, Unruhe, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinsstörungen. Sonnenstich-Symptome können auch mit zeitlicher Verzögerung auftreten, wenn die Betroffenen schon keiner direkten Sonneneinstrahlung mehr ausgesetzt sind.

Maßnahmen

Die Person sollte sofort einen kühlen, schattigen Ort aufsuchen. Kühlen Sie den Kopf mit feuchten Tüchern. Kopf und Oberkörper sollten hochgelagert werden. Sollten bezüglich der Erkrankung und der zu ergreifenden Maßnahmen Zweifel bestehen oder sich die Symptome verschlechtern, holen Sie sich ärztliche Hilfe. Anzeichen einer Verschlechterung sind insbesondere hohes Fieber über 40 °C, Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit, Erbrechen, starke Kopfschmerzen, schnelle Atmung oder unregelmäßiger Herzschlag.

Sonnenbrand

Lange Aufenthalte in der Sonne können aufgrund der damit verbundenen Exposition gegenüber UV-Strahlen zu Sonnenbrand führen. Besonders Menschen mit heller Haut können bereits nach wenigen Minuten unter ungeschützter Sonneneinstrahlung einen Sonnenbrand entwickeln. Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut. Auch wenn die akuten Beschwerden bei einem Sonnenbrand häufig geringer sind als bei anderen hitzebedingten Erkrankungen, kann ein starker Sonnenbrand ärztliche Hilfe erfordern. Langfristig erhöhen Sonnenbrände das Risiko von Hautkrebs. Einige Medikamente können bei Sonnenlicht durch eine Steigerung der Lichtempfindlichkeit der Haut auch schon bei geringer UV-Strahlung Hautreaktionen wie einen Sonnenbrand hervorrufen. Dies können sowohl häufig verordnete als auch frei verkäufliche Medikamente wie Johanniskraut oder schmerzlindernde und entzündungshemmende Substanzen (nichtsteroidale Antiphlogistika) wie Ibuprofen sein. Bei Einnahme von Arzneimitteln sollte daher, möglichst vor dem Sommer, mit der verordnenden Ärztin bzw. dem verordnenden Arzt oder in der Apotheke Rücksprache gehalten und der Beipackzettel beachtet werden.

Symptome

Typische Symptome eines Sonnenbrands sind gerötete, warme und/oder schmerzende Haut. Des Weiteren können Schwellungen und Juckreiz entstehen. Bei stärkeren Verbrennungen bilden sich auch Bläschen. Ein Sonnenbrand kann mit Allgemeinsymptomen wir Kreislaufproblemen einhergehen.

Maßnahmen

Weitere Aufenthalte in der Sonne sollten vermieden werden. Kühlen Sie den betroffenen Bereich mit kühlem Wasser oder kalten Kompressen. Anschließend können Sie die Stelle mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion eincremen. Verwenden Sie keine fetthaltigen Wund- oder Heilsalben. Sollten durch den Sonnenbrand Bläschen entstehen, öffnen Sie diese nicht. Bei großflächigen, starken Verbrennungen oder bei sich verschlimmernden Beschwerden ist ärztliche Hilfe erforderlich.

Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe entstehen durch einen Mangel an Flüssigkeit und Mineralsalzen (Elektrolyten), insbesondere infolge vermehrten Schwitzens bei körperlicher Anstrengung (z. B. beim Sport). Hitzekrämpfe können auch erst einige Stunden nach der Aktivität auftreten. Die Körperkerntemperatur ist dabei (noch) nicht erhöht.

Symptome

Symptome sind vor allem Muskelschmerzen oder -krämpfe, die aufgrund einer niedrigen Salzkonzentration in den Muskeln auftreten. Auch Schwäche, Kopfschmerzen und Übelkeit sind mögliche Symptome. Typischerweise sind die Beine oder der Bauch betroffen. Ein Hitzekrampf kann auch mit einer Hitzeerschöpfung einhergehen.

Maßnahmen

Die Aktivitäten sollten sofort eingestellt werden. Die betroffene Person sollte sich an einen schattigen, kühlen Ort setzen und, wenn möglich, ein elektrolythaltiges Getränk zu sich nehmen. Hierfür können Elektrolytlösungen oder Mineralstoffe wie Magnesium genutzt werden. Dehnen und massieren Sie gegebenenfalls die Muskeln. Die Aktivitäten sollten auch nach Abklingen der Krämpfe für einige Stunden nicht wiederaufgenommen werden. Wenn die Krämpfe länger anhalten oder zusätzliche Symptome wie Fieber, Schwindel oder Bewusstseinsstörungen auftreten, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Hitzekollaps

Ein Hitzekollaps (auch Hitzeohnmacht oder Hitzesynkope) entsteht typischerweise durch langes Stehen in der Sonne. Für eine vermehrte Wärmeabgabe steigt die Durchblutung der Haut. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße insbesondere in Armen und Beinen, der Blutdruck sinkt, die Hirndurchblutung nimmt ab und es kann zu einer kurzen Bewusstlosigkeit kommen. Ursache ist häufig auch ein durch starkes Schwitzen bedingter Flüssigkeitsmangel (Dehydratation).

Symptome

Typische Symptome sind verschwommenes Sehen, Schwindel, kurzfristige Bewusstlosigkeit und damit einhergehender unkontrollierter Sturz und Kollaps, niedriger Blutdruck und hoher Puls.

Maßnahmen

Rufen Sie unverzüglich den Rettungsdienst (112)! Bringen Sie die betroffene Person umgehend an einen schattigen, kühlen Ort und geben Sie ihr, wenn möglich, portionsweise elektrolythaltige Flüssigkeit. Lagern Sie die betroffene Person flach und mit hochgelegten Beinen (Autotransfusionslage).

Hitzeerschöpfung

Eine Hitzeerschöpfung ist oft Folge eines Flüssigkeitsverlustes durch unzureichende Flüssigkeitszufuhr bei hohen Temperaturen (Dehydratation) und/oder starker körperlicher Anstrengung. Gefährdet sind insbesondere ältere Menschen.

Symptome

Mögliche Symptome sind eine langsam zunehmende Schwäche, blasse Haut, kalter Schweiß, Schwindel, Übelkeit, Fieber, starkes Durstgefühl, eventuell auch Schüttelfrost, Verwirrtheit und Muskelkrämpfe, Kreislaufprobleme mit niedrigem Blutdruck und hohem Puls.

Maßnahmen

Kühlen Sie den kompletten Körper, beispielsweise durch eine kühle Dusche, ein kühles Bad oder feuchte Tücher. Die betroffene Person sollte sich an einem schattigen, kühlen Ort ausruhen, leichte und bequeme Kleidung tragen bzw. angelegt bekommen und möglichst elektrolythaltige Getränke zu sich nehmen. Bei Hinweisen auf einen Kreislaufschock mit blasser Haut, niedrigem Blutdruck und schnellem Puls lagern Sie die betroffene Person flach und mit hochgelegten Beinen (Autotransfusionslage). Sollten bezüglich der Erkrankung und der zu ergreifenden Maßnahmen Zweifel bestehen oder sich die Symptome verschlechtern, holen Sie ärztliche Hilfe. Eine Hitzeerschöpfung kann schnell in einen Hitzschlag übergehen. Daher sollten das Bewusstsein, die Atmung, der Kreislauf und die Körpertemperatur regelmäßig kontrolliert werden.

Hitzschlag

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall, der entsteht, wenn es dem Körper nicht mehr gelingt, sich selbst zu kühlen. Dieser Zustand kann rasch entstehen (innerhalb von ein bis sechs Stunden) und bleibende Hirn- und Organschäden hervorrufen. Unbehandelt kann ein Hitzschlag zum Koma und in weniger als 24 Stunden zum Tod führen. Bei gesunden Erwachsenen kann ein Hitzschlag in Folge schwerer körperlicher Belastung bei hohen Temperaturen auftreten (Anstrengungshitzschlag). Bei älteren Personen und/oder Menschen mit Vorerkrankungen tritt ein Hitzschlag meist aufgrund eines Mangels von Flüssigkeit und Mineralsalzen (Elektrolyten) auf. Ursachen hierfür sind beispielsweise nicht angepasstes Trinkverhalten sowie (über mehrere Tage) hohe Umgebungstemperaturen (Klassischer Hitzschlag). Ein Hitzschlag kann aus einer Hitzeerschöpfung entstehen, wenn Betroffene sich nicht ausruhen und sich weiter körperlich betätigen oder weiterhin der Hitze ausgesetzt sind.

Symptome

Symptome sind eine extrem hohe Körpertemperatur (über 39 °C), trockene, heiße und rote Haut (kaum Schwitzen), schneller, starker Puls, große Unruhe, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel und Bewusstseinsveränderung.

Maßnahmen

Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (112)! Bringen Sie die betroffene Person an einen schattigen, kühlen Ort. Lagern Sie die betroffene Person flach und mit hochgelegten Beinen (Autotransfusionslage). Geben Sie, wenn möglich, die betroffene Person etwas zu trinken. Öffnen Sie enge Kleidung und kühlen Sie den Körper aktiv mit feuchten, kalten Tüchern.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH (2018): Photosensibilisierung. Medikamente als Auslöser. URL: https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-262018/medikamente-als-ausloeser/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Gesundheit (2021): Hitze: Risiken und Schutzmaßnahmen. URL: https://gesund.bund.de/hitze-und-gesundheit (letzter Abruf 07.05.2025).

Bundesministerium für Gesundheit (o. J.): T67.7: Hitzeödem. URL: https://gesund.bund.de/icd-code-suche/t67-7 (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): Gesundheitsrisiken durch Hitze. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Deutsches Rotes Kreuz (o. J.): Sonnenstich – Erste Hilfe Maßnahmen. URL: https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/sonnenstich/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (2021): Was ist bei der Wiederbelebung wichtig? URL: https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-bei-der-wiederbelebung-wichtig.html (letzter Abruf: 07.05.2025).

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NRW. Arbeitshilfen für Krankenhäuser. Auflage 1.1. Bochum.

Muth, C. M. (2020): Hitzeerkrankungen. In: Notfall + Rettungsmedizin 23. S. 299-312. doi: 10.1007/s10049-020-00716-5.

Schauder, S. (2005): Phototoxische Reaktionen der Haut durch Medikamente. In: Deutsches Ärzteblatt 102 (34-35): A 2314 – 2319.

Stiftung Warentest (2020): Nebenwirkung Lichtempfindlichkeit. Wenn Arzneimittel im Sommer Probleme bereiten. URL: https://www.test.de/Nebenwirkung-Lichtempfindlichkeit-Wenn-Arzneimittel-im-Sommer-Probleme-bereiten-5624442-0/#id5624519 (letzter Abruf: 07.05.2025).

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2019): Klimawandel und Gesundheit. Tipps für sommerliche Hitze. Dessau-Roßlau.

von Wichert, P. (2014): Hitzewellen und thermophysiologische Effekte bei geschwächten bzw. vorgeschädigten Personen. In: Lozán, J. L., Grassl, H., Jendritzky, G., Karbe, L., Reise, K. (Hrsg.): Warnsignal Klima: Gefahren für Pflanzen, Tiere und Menschen. Elektronische Veröffentlichung (Kap. 3.1.11).

Tipps zu schützendem Verhalten

Hier finden Sie Tipps zu schützendem Verhalten. Diese umfassen sowohl vorbereitende Maßnahmen auf den Sommer als auch gezielte Empfehlungen für den Umgang während intensiver Hitzephasen.

Vorbereitend auf den Sommer

Um sich und andere vor Hitze zu schützen, sind frühzeitige Maßnahmen und Verhaltensanpassungen notwendig. Die folgenden Texte enthalten praxisnahe Tipps zur kurzfristigen Anpassung an Hitze sowie zum schützenden Verhalten in Vorbereitung auf den Sommer bzw. auf Hitzephasen für Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen. Sie umfassen Maßnahmen zur Sensibilisierung von Patientinnen und Patienten bzw. Bewohnerinnen und Bewohnern, den Umgang mit hitzeempfindlichen Arzneimitteln, organisatorische Anpassungen im Arbeitsalltag sowie Empfehlungen zur körperlichen Aktivität bei hohen Temperaturen.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

Beraten und Sensibilisieren:

- Das Sensibilisieren und Beraten von Patientinnen und Patienten und ihrer Angehörigen kann dazu beitragen, verhaltensbedingte Gesundheitsrisiken bei Hitze zu reduzieren. Voraussetzung hierfür ist die systematische Erfassung besonders gefährdeter Patientinnen und Patienten.
- Viele Arzneimittel können Einfluss auf die Anpassungsfähigkeit des Körpers an Hitze haben. Dies sind beispielsweise blutdrucksenkende Arzneimittel, Entwässerungsmittel, Antidiabetika, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Abführmittel und Arzneimittel zur Behandlung von Depressionen. Überprüfen und passen Sie gegebenenfalls die Medikationspläne an. Die „Heidelberger Hitzetabelle“ kann hierbei unterstützen.
- Bei Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen sollte die richtige Trinkmenge besprochen werden. Zur Prävention möglicher Dehydrationen gilt es zudem herauszufinden, welche Personen Unterstützung bei der Flüssigkeitszufuhr benötigen.
- Stellen Sie Informationen zum Thema Hitze und Gesundheit für Patientinnen und Patienten sowie Angehörige bereit (z. B. Poster, Flyer, Broschüren).

Arzneimittel richtig lagern:

- Für viele Arzneimittel wird auf der Verpackung eine Temperaturspanne angegeben, in der die Arzneimittel gelagert werden sollen. Durch starke Hitze und UV-Strahlung können veränderte Wirkungen von Arzneimitteln und weitere, spezifische Nebenwirkungen auftreten. Sorgen Sie für die richtige Lagerung wärmeempfindlicher Arzneimittel und Materialien in Ihrem Arbeitsumfeld und weisen Sie z. B. Patientinnen und Patienten verstärkt auf die korrekte Lagerung nach den Angaben auf der Verpackung und/oder in der Packungsbeilage hin.
- Arzneimittel, insbesondere jene in weicher und flüssiger Konsistenz wie Zäpfchen, Cremes, Salben, Säfte und Lösungen, sind besonders wärmeempfindlich. Die Wirkung von Medikamenten, die über Pflaster verabreicht werden, kann bei starkem Schwitzen durch Ablösen vermindert oder durch eine in der Regel gesteigerte Hautdurchblutung verstärkt werden. Tabletten und Dragees sind vergleichsweise widerstandsfähiger. Halten Sie Rücksprache mit dem entsprechenden Fachpersonal wie z. B. der hausinternen oder der versorgenden Apotheke.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

Organisatorisches/Planung:

- Erstellen Sie frühzeitig einen Hitzeschutzplan für Ihre Einrichtung und legen Sie Hitzeschutzmaßnahmen für Hitzewellen fest. Besprechen Sie, welche Anpassungen während Hitzewellen erfolgen, z. B. hinsichtlich der Pausenregelung oder der zeitlichen Verlegung von anstrengenden Tätigkeiten. Legen Sie Verantwortlichkeiten in der Maßnahmenumsetzung fest.
- Potentiell gefährdete Patientinnen und Patienten können gezielt in der Praxissoftware oder anderen Managementsystemen erfasst werden. Sie können bei Terminen gezielt über Schutzmaßnahmen während der Sommermonate informiert oder für Termine zu kühleren Tageszeiten berücksichtigt werden.
- Stellen Sie den Empfang der Hitzewarnung des Deutschen Wetterdienstes (DWD) sicher, z. B. durch Anmeldung für den Newsletter des DWD.
- Schulen Sie bei Bedarf pflegerisches und ärztliches Personal oder frischen sie entsprechendes Wissen bei diesem auf. Sensibilisieren Sie ebenfalls weiteres Personal (z. B. Pforte, Küche, Verwaltung, Reinigung).

In Bewegung bleiben:

- Regelmäßige körperliche Bewegung zählt grundsätzlich und auch vor einer Hitzewelle zu einem gesundheitsförderlichen Alltag. Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Zudem verträgt ein Mensch mit einem gestärkten Herz-Kreislauf-System Hitze besser.
- In Hitzephasen bedeutet sportliche Aktivität jedoch eine zusätzliche Belastung für den Körper. Daher sollten große Anstrengungen an besonders heißen Tagen komplett vermieden oder in kühlere Morgen-/Abendstunden verlegt werden.
- Passen Sie die Aktivitäten der Hitzesituation an, beispielsweise durch deren Verlegung in den Schatten, mehr Trinken, vermehrte Pausen, Schutz durch lange Kleidung und Sonnenbrille.
- Bereits bei ersten Anzeichen von Unwohlsein, wie Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen oder Übelkeit, sollte die sportliche Aktivität beendet werden.

Während der Hitzephase

Während einer Hitzephase gilt es, vorbereitete Maßnahmen in die Tat umzusetzen und Verhaltensweisen entsprechend anzupassen. Die folgenden Texte enthalten praxisnahe Tipps für Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen zur kurzfristigen Sicherstellung der Versorgung von Patientinnen und Patienten bzw. Bewohnerinnen und Bewohner während Hitzewellen. Die Empfehlungen beziehen sich auf verschiedene Bereiche wie die Kühlung von Innenräumen, die Anpassung von Behandlungsabläufen, den richtigen Umgang mit Kleidung, Flüssigkeitsaufnahme und Ernährung sowie Maßnahmen zur Kühlung des Körpers.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Innenräume kühl halten:

- Nutzen Sie Wetter-Apps, Fernsehen und Radio, um die Temperaturentwicklung über den Tag und die Folgetage zu kennen.
- Prüfen Sie regelmäßig die Temperaturen in Innenräumen. Die Raumtemperatur sollte aufgrund des Arbeitsschutzes 26 °C nicht überschreiten. Ab 27 °C müssen geeignete Maßnahmen zur Kühlhaltung ergriffen werden. Eine Temperatur über 35 °C ist nicht zulässig.
- Lüften Sie ausgiebig in den kühleren Morgen- und Nachtstunden, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Besonders effektiv ist das Querlüften, also das Öffnen gegenüberliegender Fenster und Türen.
- Halten Sie über die Mittagszeit besonnte Fenster möglichst geschlossen. Verschatten Sie die Fenster nach Möglichkeit von außen, um direkte Sonneneinstrahlung und somit das Aufheizen der Räume zu verringern.
- Schalten Sie Wärmequellen im Innenraum, z. B. nicht benötigte elektronische Geräte und Lampen, ab.
- Ventilatoren kühlen nicht die Luft, erzeugen aber zusätzliche Luftbewegung, was angenehm sein kann. Setzen Sie sich und andere Personen keiner direkten Zugluft aus. Es ist zu beachten, dass ein Ventilator selbst Wärme erzeugt und Strom verbraucht.
- (Mobile) Klimaanlagen sind nur als letzte Maßnahme anzusehen, da sie Strom verbrauchen und selbst Wärme erzeugen. Die Geräte müssen sachgemäß verwendet und gewartet werden, um das Risiko einer Verbreitung von Krankheitserregern zu minimieren.
- Achten Sie bei Hausbesuchen auf den Lieblingsplatz und den Schlafplatz der pflege- bzw. hilfsbedürftigen Person. Möglicherweise können diese besser kühlgehalten oder in kühlere Wohnbereich verlegt werden.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Behandlungs- und Praxisabläufe an die Tageszeit anpassen:

- Ermöglichen Sie bei Hitzewarnungen besonders gefährdeten Patientinnen und Patienten einen Termin früh am Morgen oder möglichst spät am Tag. Dabei empfiehlt es sich, im Sommer eventuell Sprechzeiten anzupassen.
- Erwägen Sie bei starker Hitze an Stelle des vereinbarten Termins einen Hausbesuch, um Hitzeexposition von besonders gefährdeten Patientinnen und Patienten auf dem Weg in die Praxis oder Einrichtung zu vermeiden.
- Erwägen Sie bei Hitzewarnungen körperlich belastende Untersuchungen, wie z. B. Belastungs-EKGs zu verschieben.
- Bedenken Sie bei der Ablaufplanung die Räumlichkeiten und weichen Sie gegebenenfalls auf kühlere Räume aus.
- Vermeiden Sie, wenn möglich, anstrengende Arbeiten oder verlagern Sie diese auf die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Legen Sie regelmäßige Pausen ein. Erholen Sie sich in kühleren Aufenthaltsräumen oder im Schatten von nahegelegenen Parks, Gärten oder Hinterhöfen.
- Achten Sie auf sich und Ihre Kolleginnen und Kollegen. Achten Sie auf Anzeichen und Symptome, die auf eine Hitzeerkrankung hindeuten könnten.
- Legen Sie regelmäßig Kühlpausen ein, durch aktives Kühlen des Körpers oder den Aufenthalt in kühlen Räumen/Orten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Kleidung anpassen:

- Um den Körper kühl zu halten, sollte während der Sommermonate vorwiegend helle, leichte und lange Kleidung getragen werden. Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht und heizt sich somit weniger auf als dunkle Stoffe. Atmungsaktive Kleidung lässt den Schweiß verdunsten und hilft so, den Körper herunterzukühlen. Lange Kleidung schützt vor UV-Strahlung und kann so Hautkrebs vorbeugen.
- Bei Aufenthalt im Freien sollten Kopf und Nacken mit einer Kopfbedeckung geschützt werden, um einen Sonnenstich zu vermeiden und um sich vor UV-Strahlung zu schützen.
- Nutzen Sie zudem eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, "UV 400" oder "100 % UV" zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.
- Tragen Sie, wenn möglich, unter der persönlichen Schutzausrüstung atmungsaktive Kleidung und wenige Kleidungsschichten. Wenn möglich kann auch das Tragen von Kühlwesten helfen.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Trinken:

- Über den Tag verteilt sollten gesunde Erwachsene mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Am besten eignen sich Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Tees sowie verdünnte Fruchtsäfte. Trinken Sie stündlich etwas, auch wenn Sie noch kein Durstgefühl verspüren.
- Für Personen, die häufiger vergessen ausreichend zu trinken, können Wecker, Handy-Timer oder Eieruhren hilfreich sein, um an das regelmäßige Trinken zu erinnern.
- Vermeiden Sie alkoholische, koffeinhaltige und stark gesüßte Getränke.
- Vermeiden Sie eiskalte Getränke, da diese den Körper veranlassen, mehr Wärme zu produzieren.
- Ermöglichen Sie sich selbst sowie Kolleginnen und Kollegen, insbesondere bei Arbeiten unter Schutzausrüstung, genügend Trinkpausen.
- Stellen Sie in Behandlungs- und Aufenthaltsräumen Getränke zur freien Verfügung bereit.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Essen:

- Während einer Hitzewelle sollten mehrere kleine und leicht verdauliche Mahlzeiten gegessen werden. So muss der Körper nicht seine gesamte Energie in die Verdauung der Nahrung stecken, sondern kann sich auf die Kühlung des Körpers konzentrieren.
- Folgende Lebensmittel und Speisen eignen sich besonders:
    - Obst- und Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil (z. B. Äpfel, Melonen, Erdbeeren, Gurken, Tomaten),
    - leichte Salate ohne Mayonnaise, wie Blattsalate, Couscous- oder Bulgursalat, italienischer Nudelsalat, griechischer Bauernsalat oder bayerischer Kartoffelsalat,
    - Süße oder herzhafte Kaltschalen, wie Milch- und Beerenkaltschalen oder Gazpacho sowie kalte Gurkensuppe,
    - Gemüse- oder Fleischbrühen.
- Verzichten Sie auf schwere, fettige Speisen.
- Viele Menschen nehmen zu viel Salz zu sich. In Hitzephasen kann es jedoch sinnvoll sein, etwas salzhaltiger zu essen, weil der Körper mit dem Schwitzen Salze und Mineralien verliert.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Den Körper kühlen:

- Zur Abkühlung des Körpers können Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen lassen oder nasse Tücher auflegen. Auch das Aufsprühen von Wasser auf die Haut wirkt erfrischend.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

In Kontakt bleiben:

- Ein gutes soziales Netzwerk und regelmäßiger Kontakt hilft sich und andere Menschen vor hitzebedingten Gesundheitsproblemen zu schützen. Wer regelmäßig Kontakt zu anderen Personen hält, kann leichter Bescheid sagen, wenn Hitze Auswirkungen auf die eigene Gesundheit hat.
- Beraten Sie hierzu auch An- und Zugehörige. Falls besonders gefährdete Personen nicht täglich durch Angehörige oder Pflegedienste gesehen werden, versuchen Sie nach Möglichkeit Kontakte zu vermitteln, z. B. Besuchsdienste, Nachbarschaftshilfen, soziale Dienste, Hitze-Patenschaften, Hitzetelefone.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V. (2024): Faktenblatt – Hitzeschutztipps aus ihrer Apotheke.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o. J.): Checkliste „Gesund durch die Sommerhitze“.

Kantonale Energie- und Umweltfachstellen (2024): Der Kühlschrank heizt mehr als er kühlt. URL: https://www.energie-umwelt.ch/haushaltsgeraete/mobile-klimaanlage/858 (letzter Abruf: 07.05.2025).

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (Hrsg.) (2022): Informationen für Ärzt*innen zu Gesundheitsschutz in Hitzewellen bei Covid-19 Pandemie. Berlin.

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NRW. Arbeitshilfen für Krankenhäuser. Auflage 1.1. Bochum.

LMU Klinikum (Hrsg.) (o. J.): Gut durch die Sommerhitze Informationen für Beschäftigte in Gesundheitsberufen. München.

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2023): Adaptation Standard: Diskussion des Anpassungsbedarfs ausgewählter Normen und Richtlinien bezüglich Folgen des Klimawandels. CLIMATE CHANGE 17/2023. Dessau-Roßlau.

Umweltbundesamt (2023): Kühle Gebäude im Sommer - so geht‘s. URL: https://www.umweltbundesamt.de/themen/kuehle-gebaeude-im-sommer-so-gehts (letzter Abruf: 07.05.2025).

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2021): Der Hitzeknigge. Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze. Dessau-Roßlau.

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2019): Klimawandel und Gesundheit. Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen. Dessau-Roßlau.

Persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag

Im Folgenden werden umfassende Informationen zum persönlichen Hitzeschutz im beruflichen Alltag für Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen aufgeführt. Die Texte enthalten praxisnahe Empfehlungen, um sich bei hohen Temperaturen wirksam zu schützen und die eigene Gesundheit sowie die der Kolleginnen und Kollegen zu erhalten. Die Informationen sind auf verschiedene Arbeitsumgebungen – vom Büro über das Homeoffice bis hin zur Arbeit im Freien – zugeschnitten und umfassen Maßnahmen zur Raumkühlung, zur richtigen Kleidung, zur Flüssigkeitsaufnahme sowie zur Vermeidung hitzebedingter Gesundheitsrisiken.

Persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag

Grundlegende Informationen

Akute Hitze bedeutet für alle Menschen eine erhebliche Belastung, auch bei der Arbeit. Das gilt insbesondere bei der Arbeit im Freien, aber auch bei der Arbeit im Büro oder am heimischen Arbeitsplatz. An heißen Tagen sinkt die Konzentrationsfähigkeit und Produktivität, zudem steigt die Reizbarkeit. Daher nehmen Verkehrs- und Arbeitsunfälle zu. Mit verschiedenen Maßnahmen können Sie sich selbst sowie Ihre Kolleginnen und Kollegen vor dem Risiko hitzebedingter Erkrankungen im Arbeitsalltag schützen und ein sicheres Arbeiten auch bei hohen Temperaturen gewährleisten.

Mitarbeitende mit Vorerkrankungen oder chronischen Erkrankungen, Mitarbeitende, die Arzneimittel einnehmen sowie berufstätige Schwangere sind bei Hitze besonders gefährdet, und sollten gegebenenfalls gesonderte Anpassungsmaßnahmen vornehmen und ärztliche Rücksprache halten.

Am Arbeitsplatz:

- Die Räume sollten in den frühen Morgenstunden gelüftet werden, um die kühlere Außenluft in die Innenräume zu lassen. Tagsüber sind Möglichkeiten zur Verschattung zu nutzen und die Fenster (spätestens ab ca. 11 Uhr) möglichst geschlossen zu halten. Beachten Sie dabei, dass außengelegene Verschattung effektiver ist als die innenliegende, um Innenräume kühl zu halten. Trotzdem sollte auf eine ausreichend gute Raumluftqualität geachtet werden. Eine Messung des CO_2-Wertes kann z. B. helfen, den richtigen Zeitpunkt für eine Stoßlüftung zu erkennen.
- Lüften Sie nach Möglichkeit über Nacht, sofern die internen Vorgaben und Sicherheitsaspekte dies erlauben. Lassen Sie auch die Bürotüren offenstehen, damit die kühlere Luft gut zirkulieren und die Nachtauskühlung über den Flur wirken kann.
- Weichen Sie, sofern möglich, tagsüber auf kühlere Räume aus.
- Schalten Sie Wärmequellen im Innenraum, wie z. B. nicht benötigte elektronische Geräte und Lampen, ab.
- Ventilatoren haben einen Kühlungseffekt, senken jedoch nicht die Raumtemperatur. Direkte Zugluft ist zu vermeiden. Es ist zu beachten, dass ein Ventilator selbst Wärme erzeugt und Strom verbraucht.
- Berücksichtigen Sie, dass der Körper bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit verliert. Achten Sie deshalb darauf, über den Tag verteilt ausreichend Getränke zu sich zu nehmen. In der Regel sind 2 bis 3 Liter täglich empfohlen.
- Achten Sie auf einen leichten Zugang zu Getränken durch die Verwendung eigener Trinkflaschen oder die Nutzung und Bereitstellung von Wasserspendern.
- Essen Sie leichte Mahlzeiten wie Obst, Gemüse oder Salate in kleinen Portionen über den Tag verteilt.
- Kühlen Sie Ihren Körper, z. B. indem Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen lassen oder kurzzeitig feuchte Tücher auflegen.
- Locker sitzende, helle und atmungsaktive Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. So wird die Wärme besser abgeführt und die Kleidung staut die Hitze weniger. Kleidungsvorschriften wie für persönliche Schutzausrüstung sind zu beachten.
- Meiden Sie anstrengende Aktivitäten und Aufenthalte im Freien zur Mittagszeit.
- Legen Sie regelmäßig Pausen in kühleren Aufenthaltsräumen oder im Schatten von nahegelegenen Parks, Gärten oder Hinterhöfen ein.
- Sofern es in Ihrem Betrieb eine Gleitzeitregelung gibt, nutzen Sie diese bestmöglich, um Phasen mit besonderer Hitzebelastung zu vermeiden.
- Achten Sie bei sich selbst und bei Ihren Kolleginnen und Kollegen auf Anzeichen einer Beeinträchtigung durch Hitze.

Im Homeoffice:

- Lüften Sie Ihre Wohnung ausgiebig in den kühleren Morgen- und Nachtstunden, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
- Halten Sie über die Mittagszeit (spätestens ab ca. 11 Uhr) besonnte Fenster möglichst geschlossen und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, nach Möglichkeit durch Verschattung der Fenster (Rollläden, Markisen, Vorhänge etc.). Beachten Sie dabei, dass außengelegene Verschattung deutlich effektiver ist, um Innenräume kühl zu halten.
- Weichen Sie, sofern möglich, auf kühlere Räume aus.
- Schalten Sie Wärmequellen im Innenraum, wie z. B. nicht benötigte elektronische Geräte und Lampen, ab.
- Ventilatoren haben ein Kühlungseffekt, senken jedoch nicht die Raumtemperatur. Direkte Zugluft ist zu vermeiden. Es ist zu beachten, dass ein Ventilator selbst Wärme erzeugt und Strom verbraucht.
- Berücksichtigen Sie, dass der Körper bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit verliert. Achten Sie deshalb darauf, über den Tag verteilt ausreichend Getränke zu sich zu nehmen (Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees etc.). In der Regel sind 2 bis 3 Liter täglich empfohlen.
- Essen Sie leichte Mahlzeiten wie Obst, Gemüse oder Salate in kleinen Portionen über den Tag verteilt.
- Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie z. B. kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen lassen oder kurzzeitig nasse Tücher auflegen.
- Locker sitzende, helle und atmungsaktive Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle hilft, die Körpertemperatur zu regulieren und lässt die Haut atmen. So wird die Wärme besser abgeführt und die Kleidung staut die Hitze weniger.
- Meiden Sie anstrengende Aktivitäten und Aufenthalte im Freien zur Mittagszeit.
- Legen Sie regelmäßig Pausen ein. Erholen Sie sich, wenn möglich, in kühleren Räumen oder im Schatten von nahegelegenen Parks, Gärten oder Hinterhöfen.
- Sofern es in Ihrem Betrieb eine Gleitzeitregelung gibt, nutzen Sie diese bestmöglich, um Phasen mit besonderer Hitzebelastung zu vermeiden.

Im Freien:

- Schützen Sie sich vor UV-Strahlung: Vermeiden Sie, soweit möglich, Tätigkeiten mit direkter Sonneneinstrahlung, indem Sie dies bei der Terminplanung berücksichtigen. Bei Tätigkeiten mit direkter Sonneneinstrahlung schützt Kleidung die Haut am besten vor UV-Strahlung. Schützen Sie unbedeckte Haut durch Verwendung von Sonnencreme vor UV-Strahlung. Tragen Sie zum Schutz vor Augenschäden eine Sonnenbrille mit geeignetem UV-Schutz (UV 400 oder 100 % UV).
- Locker sitzende, helle und atmungsaktive Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle hilft, die Körpertemperatur zu regulieren und lässt die Haut atmen. So wird die Wärme besser abgeführt, und die Kleidung staut die Hitze weniger. Lange Kleidung sorgt für Schutz vor UV-Strahlung.
- Beschatten Sie Ihren Arbeitsplatz nach Möglichkeit mit einem Sonnenschirm, einem Sonnensegel oder einem Zelt.
- Legen Sie regelmäßig Arbeitspausen im Schatten ein. Passen Sie die Pausendauer an den Grad der Belastung an.
- Meiden Sie anstrengende Aktivitäten und Aufenthalte im Freien zur Mittagszeit.
- Nutzen Sie Wetter-Apps, Fernsehen und Radio, um die Temperaturentwicklung über den Tag und die Folgetage zu kennen.
- Berücksichtigen Sie, dass der Körper bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit verliert. Achten Sie deshalb darauf, über den Tag verteilt ausreichend (alkoholfreie) Getränke zu sich zu nehmen (Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees etc.). In der Regel sind 2 bis 3 Liter täglich empfohlen. Bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten kann eine deutlich höhere Trinkmenge erforderlich sein.
- Achten Sie auf einen leichten Zugang zu Getränken durch die Verwendung eigener Trinkflaschen oder die Nutzung eventueller Wasserspender.
- Essen Sie leichte Mahlzeiten wie Obst, Gemüse oder Salate in kleinen Portionen über den Tag verteilt.
- Kühlen Sie Ihren Körper, z. B. indem Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen lassen oder kurzzeitig nasse Tücher auflegen.
- Achten Sie bei sich selbst und bei Ihren Kolleginnen und Kollegen auf Anzeichen einer Beeinträchtigung durch Hitze.

Verwendete & weiterführende Literatur

Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (Hrsg.) (2024): Hitzeaktionsplan: Outdoor-Baustellen.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (o. J.): Empfehlungen für heiße Tage in Arbeitsstätten. URL: https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung/Physikalische-Faktoren/Klima-am-Arbeitsplatz/Sommertipps (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie Österreich (Hrsg.) (2020): Arbeiten bei Hitze – Tipps für Tätigkeiten im Freien.

Bundesamt für Strahlenschutz (2024): Tipps zum UV-Schutz. URL: https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/tipps/tipps_node.html (letzter Abruf: 07.05.2025).

LMU Klinikum (o. J.): Gut durch die Sommerhitze Informationen für Beschäftigte in Gesundheitsberufen. München.

Impressum

Herausgeber

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz
Nordrhein-Westfalen (LfGA NRW)

Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Telefon 0234 41692-0
poststelle@lfga.nrw.de
www.lfga.nrw.de

Auflage 1.0

Bochum, August 2025

Autorinnen und Autoren

Selina Brünker, Thea Jankowski, Thomas Claßen, Lea-Christine Antoine, Odile Mekel, Raphael Sieber, Katharina Voß

Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz, LfGA NRW

Unter Mitwirkung von

Frank Lübke (Klinikum Lippstadt GmbH), Barbara Grüne (Gesundheitsamt Stadt Köln), Axel Herzog (Ärztekammer Nordrhein), Susanne Hofmann (Ärztekammer Westfalen-Lippe), Katrin Lenze (Gesundheitsamt Kreis Soest), Julia Zeitler (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen)