Landesamt für Gesundheit
und Arbeitsschutz
Nordrhein-Westfalen

Hitze und Gesundheit kompakt.

Katalog zur Erstellung von Kommunikations-materialien

www.lfga.nrw.de

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

Idee und Konzeption
Selina Brünker und Thea Jankowski

Autorinnen und Autoren
Selina Brünker, Thea Jankowski, Thomas Claßen, Lea-Christine Antoine, Odile Mekel, Raphael Sieber, Katharina Voß
Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz, LfGA NRW

Vertretene Institutionen in der Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz
AOK Rheinland/Hamburg
Apothekerkammer Nordrhein
Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege Nordrhein-Westfalen
Ärztekammer Nordrhein
Ärztekammer Westfalen-Lippe
BKK-Landesverband NORDWEST
DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e. V
Gesundheitsamt Kreis Soest
Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe
Klinikum Lippstadt GmbH
Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat Gesundheit Stadt Gelsenkirchen
Sprecher:innenrat der Geschäftsstellen der Kommunalen Gesundheitskonferenzen (KGK)

Unter Mitwirkung von
Hannah Beckschulte, AOK Rheinland/Hamburg
Daniel Böhne, Apothekerkammer Nordrhein
Barbara Grüne, Gesundheitsamt Stadt Köln
Axel Herzog, Ärztekammer Nordrhein
Susanne Hofmann, Ärztekammer Westfalen-Lippe
Johanna Köster-Lange, ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation
Katrin Lenze, Gesundheitsamt Kreis Soest
Morten Lehmann, Apothekerkammer Nordrhein

Frank Lübke, Klinikum Lippstadt GmbH
Snezana Marijan, Ärztekammer Nordrhein
Stefanie Peters, DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e. V
Julia Zeitler, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Layout und Verlag
LfGA NRW

Das LfGA NRW ist eine Einrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen im Geschäftsbereich des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, mit Quellenangabe gestattet.

Auflage 1.0
Bochum, August 2025

Zitiervorschlag:
LfGA NRW– Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz (Hrsg.) (2025): Hitze und Gesundheit kompakt. Katalog zur Erstellung von Kommunikationsmaterialien. Bochum.

Hinweis:
Das LfGA NRW dankt allen beteiligten Institutionen für ihre Mitwirkung bei der Erstellung des Kommunikationskatalogs.

Vorwort

Extreme Hitzewellen stellen eine zunehmende Herausforderung für die Gesundheit dar, insbesondere für bestimmte Bevölkerungsgruppen wie Kinder, Schwangere, Pflegebedürftige und Menschen über 65 Jahren. Die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze können gravierend sein und reichen von Erschöpfungszuständen bis hin zum lebensbedrohlichen Hitzschlag. Eine effektive und zielgerichtete Kommunikation ist daher wichtig, um das Bewusstsein für mögliche Gesundheitsrisiken zu schärfen und gleichzeitig die hitzesensible Gesundheitskompetenz zu stärken. Dadurch kann das Wohlbefinden während Hitzewellen durch einfache Tipps für den Alltag verbessert und im Notfall schnell Erste-Hilfe-Maßnahmen ergriffen werden.

Der vorliegende **Kommunikationskatalog** dient der Entwicklung von Kommunikationsmaterialien zum Thema Hitze und Gesundheit, die **fachlich fundierte Informationen** vermitteln und **bedarfsgerecht individualisiert** werden können.

Der Kommunikationskatalog wurde vom Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz (LfGA NRW) gemeinsam mit der **Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz** (AG Kommunikation) des Zentralen Netzwerks für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz in Nordrhein-Westfalen (ZNGH) entwickelt. Die AG Kommunikation besteht aus verschiedenen Akteurinnen und Akteuren des Gesundheits- und Sozialwesens und wird vom LfGA NRW in koordinierender Funktion geleitet. Mehr zum Entstehungsprozess des Kommunikationskatalogs finden Sie unter: https://www.lzg.nrw.de/ges_foerd/klima_gesundheit/kommunikationsmaterialien/kommunikationskatalog/index.html

Der Kommunikationskatalog enthält **zielgruppenspezifische Gesundheitsinformationen** für ausgewählte Bevölkerungsgruppen. Der Fokus liegt auf den Kommunikationsmedien **Flyer (Folder), Poster (Plakate)** und **Beiträge für soziale Medien.** Zudem sind **Konzeptideen** für die ausgewählten Kommunikationsmedien enthalten. Diese dienen als Orientierungshilfe und Inspirationsquelle für Institutionen und Kommunen, um eigene Materialien für eine wirkungsvolle Hitzeschutzkommunikation zu erstellen.

Helfen Sie mit, den Katalog weiterzuentwickeln

Der vorliegende Kommunikationskatalog stellt einen wichtigen Baustein für die Kommunikation zum Thema Hitze und Gesundheit in Nordrhein-Westfalen dar. Er soll kontinuierlich weiterentwickelt und fortgeschrieben werden. Hierzu sind wir auf Ihre Erfahrungen bei der Anwendung des Katalogs angewiesen.

Teilen Sie uns gerne Anregungen, Lob und Kritik über unseren Feedbackbogen mit: https://www.lzg.nrw.de/ges_foerd/klima_gesundheit/kommunikationsmaterialien/kommunikationskatalog/index.html

Zudem sind wir für Sie per E-Mail erreichbar:
klima@lfga.nrw.de

Lesehilfe

Der vorliegende Katalog ist modular aufgebaut und kann vollständig oder in einzelnen, zielgruppen- und medienspezifischen Einzelmodulen genutzt werden. Er bietet einen umfassenden Überblick über die Kommunikation mit verschiedenen Gruppen und zeigt auf, wie diese über unterschiedliche Medien gezielt angesprochen werden können.

Folgende Zielgruppen werden betrachtet:

- die allgemeine Bevölkerung,
- Kinder und Familien (einschließlich Säuglinge, Kleinkinder, Jugendliche, junge Erwachsene sowie werdende Eltern und weitere Familienmitglieder),
- Patientinnen und Patienten (einschließlich ältere Menschen, Pflegebedürftige, Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen),
- Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen (wie z. B. Pflegefachkräfte in der ambulanten und stationären Pflege, Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker sowie weiteres Personal in Praxen, Apotheken und Krankenhäusern).

Der Katalog kann sowohl von Institutionen genutzt werden, die Kommunikationsmaterialien für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren oder für Zielgruppen entwickeln, als auch von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren selbst. Zielgruppen des Katalogs sind beispielsweise:

- Kommunalverwaltungen,
- Fachstellen, Gremien und Beiräte,
- Vertreterinnen und Vertreter aus der Gesundheitsversorgung und dem Bevölkerungsschutz,
- Träger sozialer Einrichtungen, Pflegedienste, Hilfs- und Wohlfahrtsorganisationen,
- Vertreterinnen und Vertreter von Einrichtungen,
- Fachverbände, Interessensvertretungen und Vereine,
- Unternehmen und Betriebe.

Der Katalog ist in drei farblich gekennzeichnete Abschnitte mit mehreren Modulen unterteilt:

Das **Vorwort** bietet eine Einführung in den Katalog. Es wird die Möglichkeit zur Rückmeldung über einen Feedbackbogen geboten. Die **Lesehilfe** beschreibt den modularen Aufbau des Katalogs und stellt die Gliederung dar.

Im Abschnitt **Gesundheitsinformationen** werden fachlich geprüfte und inhaltlich abgestimmte Informationen zum Thema Hitze und Gesundheit für vier verschiedene Zielgruppen bereitgestellt. Diese Zielgruppen umfassen: die **allgemeine Bevölkerung**, **Kinder und Familien**, **Patientinnen und Patienten** und **Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen**. Für diese Zielgruppen sind Gesundheitsinformationen zu den folgenden Themen enthalten: **Risiken und Auswirkungen von Hitze**, **Hitzeerkrankungen**, **Tipps zu schützendem Verhalten** und **persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag.**

Im Abschnitt **Medieninformationen** werden Grundlagen der Verwendung und die Gestaltung von Medien erläutert. Für die ausgewählten Medien – Flyer, Poster und Beiträge in sozialen Medien – werden Kriterien aufgeführt, die bei der Verwendung sowie bei der inhaltlichen und visuellen Gestaltung beachtet werden sollten.

Im Abschnitt **Konzeptideen** wird die Anwendung der zielgruppenspezifischen Gesundheitsinformationen sowie der Medieninformationen an verschiedenen Ideenskizzen beispielhaft veranschaulicht.

Gliederung des Katalogs

V. Vorwort und Lesehilfe

G.1 Gesundheitsinformationen für die allgemeine Bevölkerung
G.2 Gesundheitsinformationen für Kinder und Familien
G.3 Gesundheitsinformationen für Patientinnen und Patienten
G.4 Gesundheitsinformationen für Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen

M.1 Grundlagen der Mediengestaltung
M.2 Verwendung und Gestaltung eines Flyers
M.3 Verwendung und Gestaltung eines Posters
M.4 Verwendung und Gestaltung eines Beitrags in sozialen Medien

K. Konzeptideen

Gesundheitsbezogener Hitzeschutz in NRW – Weitere Angebote

Das Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen (LfGA NRW) bietet weitere Produkte an, mit denen Sie den gesundheitsbezogenen Hitzeschutz gezielt stärken können.

Mehrsprachiges Informationsmaterial

Im Frühjahr 2025 hat das LfGA NRW (ehemals LZG.NRW) mehrsprachige Flyer und Poster entwickelt, um Kommunen und Institutionen in ihrer Kommunikation zum Thema Hitze und Gesundheit zu unterstützen. Die Informationsmaterialien sind an die Allgemeinbevölkerung adressiert und sind in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Arabisch, Russisch, Polnisch und Englisch verfügbar.

Der Flyer sowie die Poster stehen zusätzlich in verschiedenen Formaten zur Verfügung: für die digitale Nutzung und für den Druck. Die Druckversion kann mit eigenem Logo, Kontaktdaten und einem kurzen Text individualisiert werden.

Arbeitshilfen Kommunale Hitzeaktionsplanung in NRW

Die Arbeitshilfen bieten kreisfreien Städten und Kreisen Orientierung bei der Initiierung und Umsetzung von Hitzeaktionsplanungen und ermöglichen eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema auf Grundlage der jeweiligen Rahmenbedingungen in den Kommunen vor Ort.

Arbeitshilfen Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NRW

Die Arbeitshilfen bieten Informationen für den einrichtungsbezogenen Hitzeschutz in Krankenhäusern sowie stationären Pflege- und Wohneinrichtungen, damit Einrichtungen des Gesundheitswesens sich umfassend auf Hitzeereignisse vorbereiten können.

G.0 Gesundheitsinformationen

Die folgenden Texte bieten leicht verständliche **Fachinformationen** zum Thema Hitze und Gesundheit. Sie verzichten bewusst auf komplexen medizinischen Fachjargon und sind so aufbereitet, dass sie von einem möglichst breiten Publikum verstanden werden können. Die Texte bilden eine inhaltliche Basis für die Entwicklung von zielgruppengerechten Kommunikationsmaterialen. Hierfür wurden die wichtigsten Fakten zu Hitze und Gesundheit kompakt und modular aufbereitet.

Die Texte dürfen zum Zweck der Materialerstellung **unter Angabe der Quelle verwendet, vervielfältigt und weiterverbreitet werden**. Das bedeutet: einzelne Passagen oder ganze Abschnitte können unverändert übernommen oder – je nach Bedarf – verändert, gekürzt oder ergänzt werden. So lassen sie sich beispielsweise direkt in Flyer, Poster oder Beiträge für soziale Medien integrieren. Darüber hinaus ist es ausdrücklich erlaubt und erwünscht, die Inhalte an die örtlichen und strukturellen Gegebenheiten auf kommunaler oder institutioneller Ebene anzupassen.

Die Gesundheitsinformationen sind zielgruppenspezifisch ausgearbeitet für:

- die allgemeine Bevölkerung,
- Kinder und Familien,
- Patientinnen und Patienten,
- Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen.

G.1
Allgemeine Bevölkerung

In diesem Modul werden Gesundheitsinformationen für die allgemeine Bevölkerung bereitgestellt. Da Hitze jeden betreffen kann, ist es wichtig, grundsätzlich alle Menschen auf das Thema aufmerksam zu machen. Eine effektive Kommunikation ist entscheidend, um die hitzesensible Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken und alle Menschen zu befähigen, sich wirkungsvoll vor den Folgen extremer Hitze zu schützen.

Die in diesem Modul enthaltenen Gesundheitsinformationen behandeln die Themen:

- Risiken und Auswirkungen von Hitze (ab Seite 2),
- Hitzeerkrankungen (ab Seite 6),
- Tipps zu schützendem Verhalten (ab Seite 13),
- Persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag (ab Seite 21).

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Die gesundheitlichen Risiken und Auswirkungen von Hitze sind vielfältig. Viele Menschen sind sich der weitreichenden Auswirkungen und der gesundheitlichen Risiken von Hitze nicht bewusst. Sie schätzen sich selber zudem häufig als nicht gefährdet ein. Daher ist es notwendig, über die allgemeinen Zusammenhänge von Hitze und Gesundheit zu informieren und für diese zu sensibilisieren.

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Grundlegende Informationen

Hitze hat Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, auf die Umwelt sowie auf wichtige Infrastrukturen und Technologien. Die Auswirkungen können sowohl direkt als auch indirekt spürbar sein. Allgemein stellt Hitze für den Körper eine Belastung dar, da sich dieser mehr anstrengen muss, um die Körpertemperatur niedrig zu halten. Hitze kann die menschliche Gesundheit durch Überhitzung und Flüssigkeitsmangel (Verlust von Wasser und Mineralsalzen) belasten. Hitze kann auch zu Herz-/Kreislaufproblemen und einer Verschlimmerung bestehender Erkrankungen sowie zu spezifischen Hitzeerkrankungen führen. Intensive und langanhaltende Hitzewellen sowie persönliche Risikofaktoren können somit starke Auswirkungen auf die Gesundheit haben und stellen ein Risiko vor allem für besonders gefährdete Personengruppen dar. Hierzu gehören u. a. ältere Menschen > 65 Jahre, Säuglinge und Kinder, chronisch und akut Erkrankte, Wohnungs- und Obdachlose, Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten, Menschen mit geringem sozioökonomischem Status oder Menschen, die alleine bzw. sozial isoliert leben.

Direkte Auswirkungen

Direkte Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit sind u. a.:

- Erhöhtes Risiko für hitzebedingte Erkrankungen, z. B. starke Austrocknung, Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag.
- Starke Belastung des Herz-Kreislauf-Systems.
- Verschlechterung bestehender Krankheiten, z. B.
    - Herz-Kreislauf-Erkrankungen (u. a. Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen),
    - Neurologische Erkrankungen (u. a. Multiple Sklerose, Migräne),
    - Atemwegserkrankungen (u. a. Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Allergien) insbesondere in Kombination von Hitze mit Luftverunreinigungen und durch die Bildung von Ozon in Bodennähe,
    - Psychische Erkrankungen, (u. a. depressive, manische und bipolare Störungen, Schizophrenie, psychotische Störungen sowie Alkohol- und Substanzabhängigkeiten, kognitive Einschränkungen),
    - Diabetes mellitus,
    - Nierenerkrankungen.
- Erhöhtes Risiko u. a. für Schlaganfall, Herzinfarkt, Niereninsuffizienz und Nierensteinbildung.
- Erhöhte Sterblichkeit vor allem bei besonders gefährdeten Personengruppen.
- Verschlechterung der mentalen Gesundheit, z. B. Gemütsstörungen.
- Abnahme von geistigen Funktionen wie der Konzentrationsfähigkeit (u. a. mit Zunahme von Verkehrs- und Arbeitsunfällen), des Bewusstseins, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses bis hin zu Verwirrtheit, Desorientierung und innerer Unruhe.
- Belastung für Schwangere und Stillende mit erhöhtem Risiko für Frühgeburten und weiteren Risiken für das Kind.

Weitere (indirekte) Auswirkungen

- Erhöhte Aggressivität und Gewaltbereitschaft, u. a. durch schlechtere Schlafqualität.
- Erhöhtes Risiko für UV-bedingte Haut- und Hautkrebserkrankungen.
- Lebensmittelvergiftungen u. a. durch falsche Lagerung von Lebensmitteln.
- Veränderte Wirkweise von unterschiedlichen Arzneimitteln bei Hitze, bei falscher Lagerung mögliche Einschränkung der Wirksamkeit von Arzneimitteln.
- Infektionsrisiko durch die Ausbreitung eingewanderter und/oder krankheitsübertragender Tierarten z. B. Stechmücken oder Zecken.
- Zunahme von allergieauslösenden Pollen durch Ausbreitung neuer Pflanzenarten.
- Größeres Allergiepotenzial durch längere Pollenflugzeiten und Zunahme von Pollen allgemein.
- Zunahme von Krankheitserregern im Wasser, z. B. durch Ausbreitung von Blaualgen.
- Vermehrtes Auftreten von Legionellen und damit bedingte Erkrankungen (u. a. Legionärskrankheit) durch erwärmte Wasserleitungen oder nicht richtig genutzte Klimageräte.
- Zunehmende Angst vor dem Klimawandel.
- Stärkere Belastung von Gesundheitsdiensten und -einrichtungen aufgrund erhöhter Fallzahlen bei Hitzewellen.
- Störung wichtiger Infrastrukturen und Technologie durch z. B. verminderte Strom- oder Kühlwasserversorgung sowie Materialversagen.

Verwendete & weiterführende Literatur:

BARMER und KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (2025): Factsheets: Gesundheitliche Auswirkungen der Klima- und Umweltkrisen. Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigt.

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V. (Hrsg.) (2024): Hitze: Folge, Prävention und Schutz – eine Arbeitshilfe für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen und deren Selbsthilfeverbänden.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (2024): Legionellen – Informationen über Krankheitserreger beim Menschen. URL: https://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/legionellen/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): Allergien und Klimawandel. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/allergie-und-allergieschutz/allergien-und-klimawandel/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (Hrsg.) (2022): Den Klimawandel gesund Meistern.

Bundespsychotherapeutenkammer (2024): Hitze und psychische Gesundheit. Informationen für Psychotherapeut*innen.

Dahlkamp, S. (2024): Klimawandel erhöht das Risiko für späte Frühgeburten deutlich. URL: https://www.uke.de/landingpage/zukunftsplan-2050/medizin-der-zukunft/klimawandel-erhoeht-risiko-fuer-fruehgeburten.html (letzter Abruf: 07.05.2025).

Deutsches Ärzteblatt (2015): Gefahr von Lebensmittelvergiftungen steigt bei Sommerhitze. URL: https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/63523/Gefahr-von-Lebensmittelvergiftungen-steigt-bei-Sommerhitze (letzter Abruf: 07.05.2025).

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (2024): Hitzestress und neurologische Erkrankungen – Ein Leitfaden für Betroffene und Behandelnde zum Hitzeaktionstag 2024.

Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen (2023): Klimawandel begünstigt Ausbreitung invasiver Arten. URL: https://www.umwelt.nrw.de/klimawandel-beguenstigt-ausbreitung-invasiver-arten (letzter Abruf: 07.05.2025).

Umweltbundesamt (2018): Ambrosia – Gefährliches Gewächs für Allergiker. URL: https://www.umweltbundesamt.de/themen/ambrosia-gefaehrliches-gewaechs-fuer-allergiker (letzter Abruf: 07.05.2025).

Hitzeerkrankungen

Neben der allgemeinen Belastung durch Hitze in Form von Einschränkungen im Wohlbefinden, Konzentrationsproblemen und Gereiztheit können als Auswirkung von Hitze auf die Gesundheit auch schwerwiegende hitzebedingte Erkrankungen auftreten. Jede und jeder kann betroffen sein, aber bestimmte Faktoren können das Risiko für hitzebedingte Erkrankungen erhöhen. Die Aufklärung über die folgenden Hitzeerkrankungen trägt dazu bei, dass Symptome erkannt und im Notfall schnell gehandelt werden kann, wodurch gesundheitliche Beeinträchtigungen vermieden werden können.

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 - flach hinlegen mit erhöhten Beinen (Schocklagerung).

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, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.

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). Sollten die Schwellungen nicht abklingen, zunehmen oder ungleich verteilt sein, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.

Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe entstehen durch einen Mangel an Flüssigkeit und Mineralsalzen (Elektrolyte), 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. Setzen Sie sich an einen schattigen, kühlen Ort und nehmen Sie, wenn möglich, ein elektrolythaltiges Getränk zu sich. 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. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn die Krämpfe länger anhalten oder zusätzliche Symptome wie Fieber, Schwindel oder Bewusstseinsstörungen auftreten.

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

Suchen Sie sofort einen kühlen, schattigen Ort auf. 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 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 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 wie Kreislaufproblemen einhergehen.

Maßnahmen

Vermeiden Sie weitere Aufenthalte in der Sonne. 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.

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 (Schocklagerung).

Hitzeerschöpfung

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

Symptome

Mögliche Symptome sind eine langsam zunehmende Schwäche, Kopfschmerzen, blasse Haut, kalter Schweiß, niedriger Blutdruck, schneller Puls, Schwindel, Übelkeit, Fieber, starkes Durstgefühl, eventuell auch Schüttelfrost, Verwirrtheit und Muskelkrämpfe.

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 (Schocklagerung). Sollte eine solche Schocksituation bestehen oder 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 an 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 (Schocklagerung). Geben Sie, wenn möglich, 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).

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).

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).

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).

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: Deutsche 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., Karbe, L. u. G. Jendritzky (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 mit intensiven Hitzephasen.

Vorbereitend auf den Sommer

Um sich und andere vor Hitze zu schützen, sind frühzeitige Maßnahmen und Verhaltensanpassungen notwendig. Mithilfe der folgenden Texte können Verhaltenstipps für eine Vielzahl von Handlungsfeldern gegeben werden. Vorbereitend auf den Sommer können einige Maßnahmen umgesetzt werden, wie etwa frühzeitige Absprachen mit Ärztinnen und Ärzten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

Arzneimittel richtig lagern:

- Arzneimittel sollten niemals großer Hitze oder dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Daher sollten Arzneimittel z. B. nicht im Auto liegen gelassen werden, da dort besonders im Sommer sehr hohe Temperaturen auftreten können.
- Arzneimittel sollten aufgrund schwankender Luftfeuchtigkeit nicht im Badezimmer aufbewahrt werden.
- Die Verpackung schützt Arzneimittel vor Licht. Auf ihr sind zudem oftmals Lagerungshinweise aufgedruckt. Diese sind zudem im Beipackzettel angegeben.
- Arzneimittel sollten zu Hause – je nach enthaltenem Wirkstoff – in der Regel in einem der folgenden Temperaturbereiche gelagert werden:
    - Raumtemperatur (nicht kühlpflichtig): 15 bis 25 °C (oder, falls so vermerkt, 15 bis 30 °C),
    - im Kühlschrank (kühlpflichtig): 2 bis 8 °C.
- Bei Arzneimitteln, die bei Raumtemperatur gelagert werden sollen, ist eine kurzzeitige, geringfügige Unter- oder Überschreitung des angegebenen Temperaturbereichs in der Regel unproblematisch.
- Durch starke Hitze und UV-Strahlung können veränderte Wirkungen von Arzneimitteln und weitere, spezifische Nebenwirkungen auftreten. Achten Sie auf die Packungsangaben oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Ärztin/Arzt kontaktieren:

- Insbesondere, wenn Menschen mehrere Vorerkrankungen haben oder mehrere Arzneimittel einnehmen, sollte bereits vor dem Sommer ein ärztliches Beratungsgespräch zu sinnvollen Anpassungsmaßnahmen erfolgen. Je nach gesundheitlicher Lage kann es wichtig sein, das Verhalten während Hitzewellen anzupassen, z. B. die Trinkmenge zu erhöhen oder die Zeit im Freien in die Morgen-/Abendstunden zu verlagern.
- Es sollte auch über die Anpassung des Medikationsplans gesprochen werden. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

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 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, z. B. Durchführung im Schatten, mehr Trinken, vermehrte Pausen, Schutz durch lange Kleidung und Sonnenbrille.
- Bereits bei ersten Anzeichen von Unwohlsein (wie Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit), sollte die sportliche Aktivität beendet werden.
- Achten Sie bei anderen Sportlerinnen und Sportlern auf Anzeichen einer Beeinträchtigung durch Hitze.

Während der Hitzephasen

Während einer Hitzephase gilt es, vorbereitete Maßnahmen in die Tat umzusetzen und Verhaltensweisen entsprechend anzupassen. Die folgenden Texte enthalten Tipps, die einfach und schnell umgesetzt werden können. Die Empfehlungen beziehen sich auf verschiedene Bereiche wie die Kühlung von Innenräumen, den richtigen Umgang mit Kleidung, Flüssigkeitsaufnahme und Ernährung sowie Maßnahmen zur Abkühlung des Körpers.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Innenräume kühl halten:

- 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. Direkte Zugluft ist jedoch zu vermeiden. 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 werden, bei zu kalter Einstellung droht z. B die Gefahr, sich zu erkälten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Aktivitäten und Aufenthalt im Freien anpassen:

- Vermeiden Sie, wenn möglich, große Anstrengungen und beschränken Sie Aktivitäten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie die direkte Sonne und halten Sie sich im Freien möglichst im Schatten auf. Während der Mittagshitze sollte der Aufenthalt im Freien möglichst reduziert werden.
- Passen Sie Ihre Aktivitäten und Schutzmaßnahmen dem örtlichen UV-Index an.

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.
- Tragen Sie zudem eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400" oder „100 % UV" zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Trinken:

- Über den Tag verteilt sollten gesunde Erwachsene mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten eignen sich Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Tees sowie verdünnte Fruchtsäfte. Trinken Sie stündlich etwas, auch wenn Sie noch kein Durstgefühl verspüren, sofern Ihre Ärztin oder Ihr Arzt für Sie keine Beschränkung der Trinkmenge festgelegt hat.
- Beim Sport, während der Gartenarbeit oder bei Personen, die häufiger vergessen ausreichend zu trinken, können (Handy-)Wecker 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.
- Abends kann eine ausreichende Trinkmenge für den nächsten Tag vorbereitet werden. So hat beispielsweise ein selbstgemachter, ungesüßter Eistee die notwendige Zeit, entweder kalt zu ziehen oder sich über Nacht abzukühlen. Steht die richtige Trinkmenge offensichtlich zur Verfügung, ist es leichter, den Flüssigkeitsbedarf über den Tag hinweg zu decken.

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.
- Achten Sie vermehrt auf Küchenhygiene. Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und verbrauchen Sie diese möglichst schnell. Bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit können sich Krankheitserreger, wie Salmonellen, schnell vermehren. Daher ist vor allem bei rohem Fleisch (z. B. Mett oder Carpaccio), rohem Fisch (z. B. Sushi) und Lebensmitteln mit rohem Ei (z. B. Mayonnaise) im Sommer besondere Vorsicht geboten.
- Bei gekühlten und gefrorenen Lebensmitteln sollte die Kühlkette möglichst nicht unterbrochen werden. Versuchen Sie, diese Lebensmittel daher schnell und in Kühlboxen oder Kühltaschen zu transportieren.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Den Körper kühlen:

- Zur Abkühlung des Körpers können Sie sich kühl abduschen. Als Alternative zum Duschen können Sie kühlende Arm- und Fußbäder nehmen. Außerdem können Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen lassen oder nasse Tücher auflegen. Auch das Aufsprühen von Wasser auf die Haut wirkt erfrischend.
- Trocknen Sie sich nach dem Duschen nur leicht ab, damit das verdunstende Wasser dem Körper Wärme entziehen kann.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Schlafen:

- Wechseln Sie, wenn möglich, zum Schlafen in einen kühlen Raum.
- Um beim Schlafen einen Wärmestau unter der Bettdecke zu vermeiden, kann eine leichte Bettdecke oder auch nur ein Baumwoll- oder Musselintuch genutzt werden. Verwenden Sie zudem Schlafbekleidung aus luftigen Stoffen.
- Das vorherige Aufbewahren von Nachtwäsche oder der Bettdecke in einem Eisfach (in einer Kunststofftüte) kann ebenfalls unterstützen, den Körper vor dem Schlafen zu kühlen.
- Auch eine Wärmflasche, gefüllt mit kaltem Wasser, kann für Abkühlung sorgen.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Kühle Orte aufsuchen:

- Sollte Ihre Wohnung stark aufgeheizt sein, empfiehlt sich der zeitweise Aufenthalt an anderen Orten, die kühler als die eigene Wohnung sind. Suchen Sie beispielsweise beschattete Plätze wie Parks, Gärten, Wälder oder öffentliche klimatisierte Räume auf.
- Informieren Sie sich über kühle Orte in Ihrer näheren Umgebung. Einige Städte bieten entsprechende Karten (zumeist online) an. Dort finden Sie öffentliche Orte, an denen Sie Abkühlung finden, wie etwa Kirchen, Bibliotheken, Museen oder Parks.

In Kontakt bleiben:

- Ein gutes soziales Netzwerk 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.
- Besuchen Sie ältere Mitmenschen (z. B. Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn, Bekannte). Erkundigen Sie sich nach dem Befinden, achten Sie auf das Trinkverhalten und bieten Sie Ihre Hilfe für die Bewältigung der Hitzephase an.
- Lassen Sie niemals - auch nicht für sehr kurze Zeit - Kinder, ältere Menschen oder Haustiere im Auto zurück. Auch Sie selbst sollten es vermeiden, sich länger in einem aufgeheizten Auto aufzuhalten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Vor UV-Strahlung schützen:

- Intensives Sonnenlicht kann aufgrund der enthaltenen UV-Strahlung kurzfristige wie auch langfristige Auswirkungen auf Haut und Augen haben. So erhöht sich beispielsweise das Risiko von Hautkrebs. Schützen Sie sich daher vor UV-Strahlen.
- Ab einem UV-Index von 3 ist Schutz erforderlich, da die Eigenschutzzeit der Haut nur zwischen 5 und maximal 30 Minuten beträgt.
- Die Eigenschutzzeit ist abhängig vom Hauttyp. Durch Auftragen von Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor kann die Schutzzeit der Haut verlängert werden. Für Kinder empfiehlt sich ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, für Erwachsene von mindestens 20.
- Damit der Lichtschutzfaktor wirkt, muss genügend Sonnenschutzmittel aufgetragen und der Schutz regelmäßig erneuert werden. Dies gilt insbesondere, wenn stark geschwitzt oder sich im Wasser aufgehalten wird. Achten Sie zudem darauf, dass das Sonnenschutzmittel Schutz vor UV A- und UV B-Strahlung bietet.
- Den besten Sonnenschutz erreichen Sie mit Kleidung. Je dichter gewebt, desto größer der UV-Schutz. Tragen Sie auch eine Kopfbedeckung.
- Benutzen Sie zudem eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400“ oder „100 % UV“ zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020): 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).

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

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

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

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

Persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag

Hitze bedeutet für alle Menschen eine erhebliche Belastung, auch im Arbeitsalltag. Die Auswirkungen sind nicht nur beim Arbeiten im Freien spürbar, sondern auch im Büro oder beim Arbeiten im Homeoffice. Die folgenden Texte können zur Aufklärung über Verhaltensanpassungen bei der Arbeit im Büro, im Homeoffice oder im Freien genutzt werden.

Persönlicher Hitzeschutz im beruflichen Alltag

Grundlegende Informationen

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

Im Büro:

- Die Büroräume 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 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 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 in der Wohnung.
- 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 (alkoholfreie) 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 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 (2024): Hitzeaktionsplan: Outdoor-Baustellen.

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).

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 (2020): Arbeiten bei Hitze – Tipps für Tätigkeiten im Freien.

LMU Klinikum (Hrsg.) (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

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

G.2
Kinder und Familien

In diesem Modul werden Gesundheitsinformationen für Kinder und Familien bereitgestellt. Die Zielgruppe umfasst Säuglinge, Kleinkinder, Jugendliche, junge Erwachsene, werdende Eltern sowie weitere Familienmitglieder. Diese Gruppe stellt eine besonders wichtige Zielgruppe für die Aufklärung und Sensibilisierung im Bereich Hitzeschutz dar, da Kinder und Schwangere eine der besonders gefährdeten Personengruppen bei Hitze sind. Eine effektive und umfassende Kommunikation ist entscheidend, um die Zielgruppe zu befähigen, geeignete Maßnahmen zu ergreifen und ihre Familien, Freunde und sich selbst effektiv vor den gesundheitlichen Auswirkungen extremer Hitze zu schützen. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, welche im Rahmen ihrer Tätigkeit zur Stärkung der Gesundheitskompetenz dieser Zielgruppe beitragen können, sind beispielsweise Hebammen, (Frauen- und Kinder-)Ärztinnen und Ärzte, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer.

Die in diesem Modul enthaltenen Gesundheitsinformationen behandeln die Themen:

- Risiken und Auswirkungen von Hitze (ab Seite 2),
- Hitzeerkrankungen (ab Seite 4),
- Tipps zu schützendem Verhalten (ab Seite 13).

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Die gesundheitlichen Risiken und Auswirkungen von Hitze sind vielfältig. Viele Menschen sind sich der weitreichenden Auswirkungen und den gesundheitlichen Risiken von Hitze nicht bewusst. Babys und Kleinkinder sowie Schwangere gelten aufgrund multipler Risikofaktoren als besonders hitzegefährdet. Daher ist es notwendig, insbesondere Familien, Angehörige und Personen, die beruflich mit Kindern Kontakt haben, über die allgemeinen Zusammenhänge von Hitze und Gesundheit zu informieren und zu sensibilisieren.

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Grundlegende Informationen

Hitze hat Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, auf die Umwelt sowie auf wichtige Infrastrukturen und Technologien. Die Auswirkungen können sowohl direkt als auch indirekt spürbar sein. Allgemein stellt Hitze für den Körper eine Belastung dar, da sich dieser mehr anstrengen muss, um die Körpertemperatur niedrig zu halten. Hitze kann die menschliche Gesundheit durch Überhitzung und Flüssigkeitsmangel (Verlust von Wasser und Mineralsalzen) belasten. Hitze kann auch zu Herz-/Kreislaufproblemen und einer Verschlimmerung bestehender Erkrankungen sowie zu spezifischen Hitzeerkrankungen führen. Intensive und langanhaltende Hitzewellen sowie persönliche Risikofaktoren können somit starke Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Eine Auflistung allgemeiner Auswirkungen ist im Modul G.1 Allgemeine Bevölkerung zu finden.

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Kinder und Säuglinge

Kinder und insbesondere Säuglinge sind besonders hitzeempfindlich, da ihre Körper sich schneller aufheizen und weniger schwitzen können. Außerdem benötigen Kinder Unterstützung bei wichtigen Anpassungsmaßnahmen wie z. B. beim Trinken. Kinder sind in der Regel körperlich aktiver und spielen außerdem viel im Freien. Sie müssen daher besonders gut vor den negativen Auswirkungen von UV-Strahlung und Hitze (u. a. Sonnenstich und Sonnenbrand, Erhöhung der Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken) geschützt werden.

Darüber hinaus ist die körperliche Belastung durch Hitze bei Kindern als Risiko nicht zu unterschätzen. Durch die Verminderung von Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit steigt zudem das Unfallrisiko. Hohe Temperaturen können außerdem die Konzentrationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen, sodass Kinder und Jugendliche besonders an heißen Tagen unkonzentriert und gereizt sein können.

Verwendete & weiterführende Literatur:

BARMER und KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (2025): Factsheets: Gesundheitliche Auswirkungen der Klima- und Umweltkrisen. Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigt.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.; KlimaDocs e. V.; KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (Hrsg.) (2024): Klimaschutz ist Kinderschutz – Ein Ratgeber für Eltern.

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023): Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern.

Dahlkamp, S. (2024): Klimawandel erhöht das Risiko für späte Frühgeburten deutlich. URL: https://www.uke.de/landingpage/zukunftsplan-2050/medizin-der-zukunft/klimawandel-erhoeht-risiko-fuer-fruehgeburten.html (letzter Abruf: 07.05.2025).

Holzinger, Dirk und Schleußer, Ekkehard (2023): Klimakrise und Schwangerschaft. In: Die Hebamme, 36, S. 59 – 66.

Midwives For Future (2024): Handzettel zum Hitzeschutz von Midwives For Future.

Samuels, L., Nakstad, B., Roos, N., Bonell, A., Chersich, M., Havenith, G., Luchters, S., Day, L., Hirst, J. E., Singh, T., Elliott-Sale, K., Hetem, R., Part, C., Sawry, S., Le Roux, J., Kovats, S. (2022): Physiological mechanisms of the impact of heat during pregnancy and the clinical implications: review of the evidence from an expert group meeting. In: International Journal of Biometeorology 66. S. 1505-1513.

Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadihasanoglu, A. (2019): Heatwave Guide for Cities. Red Cross Red Crescent Climate Centre.

Hitzeerkrankungen

Hitze und Hitzeerkrankungen können für Kinder besonders gefährlich sein, da ihr Körper schlechter schwitzen kann und daher empfindlicher auf hohe Temperaturen reagiert.
Die Aufklärung über die folgenden Hitzeerkrankungen hilft, die Symptome zu erkennen und in der entscheidenden Situation richtig zu handeln. Dies ist besonders für den Hitzeschutz von Kleinkindern wichtig, da diese die möglichen Symptome nicht benennen bzw. ausdrücken können.

Hitzeerkrankungen

Grundlegende Informationen

Unabhängig von der Art der Hitzeerkrankung ist es unbedingt notwendig, sofort Erste-Hilfe-Maßnahmen anzuwenden, wenn Kinder anders, ungewöhnlich oder gar nicht reagieren.

Allgemeine Warnzeichen einer Hitzeerkrankung bei Kindern können sein:

- Verhaltensänderung (Schläfrigkeit, Gereiztheit, Wutausbrüche),
- Schwindel oder Ohnmacht,
- Bewusstseinsänderung bis hin zur Bewusstlosigkeit,
- Übelkeit oder Erbrechen,
- Kopfschmerzen,
- großer Durst,
- schnelle Atmung und schneller Herzschlag,
- geringe Menge und ungewöhnlich dunkler Urin.

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. Ein Flüssigkeitsmangel kann bei Kindern auftreten, wenn sie zu wenig bzw. noch nicht eigenständig trinken und die ersten Anzeichen nicht früh genug erkannt werden. Flüssigkeitsmangel ist bei Kindern ein nicht zu unterschätzendes Risiko, da durch verminderte Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit das Unfallrisiko steigt.

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). Auch bei hohen Temperaturen reicht Muttermilch als Flüssigkeitszufuhr in der Regel für gestillte Säuglinge aus. Der Flüssigkeitsbedarf des Kindes kann aber höher sein, entsprechend sollte häufiger gestillt werden bzw. Säuglingsnahrung angeboten werden. Erhält der Säugling schon Beikost, kann abgekochtes und abgekühltes Wasser dazugegeben werden. Die stillende Person sollte selbst ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

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. Schwangere sind insbesondere von Ödemen betroffen.

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). Sollten die Schwellungen nicht abklingen, zunehmen oder ungleich verteilt sein, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.

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 Babys und 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, in Hautfalten sowie im Windelbereich. Die Pickel können durch das Jucken unangenehm sein, sind jedoch weder gefährlich noch ansteckend.

Maßnahmen

Die betroffenen Stellen müssen trocken und kühl gehalten werden. Zur vermeintlichen Linderung dürfen keine fetthaltigen Salben oder Cremes aufgetragen werden, da sich so die Beschwerden verschlimmern können. Bei Bedarf können spezielle Arzneimittel eingesetzt werden. Lassen Sie sich hierzu gegebenenfalls von geeigneten Fachstellen (zum Beispiel Apotheken) beraten. Ein Aufenthalt in kühler, trockener Umgebung und luftige Kleidung helfen. Sollten die Beschwerden nach 24 Stunden nicht abklingen, sich verschlimmern oder eine Entzündung auftreten, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.

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. Da Säuglinge und Neugeborene teilweise weniger Haare als Erwachsene haben können, sind sie 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

Suchen Sie sofort einen kühlen, schattigen Ort auf. 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 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 Kinder 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. Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung und sollte der Sonne nicht unnötig ausgesetzt werden. Sie muss besonders geschützt werden – am besten durch dicht gewebte luftige Kleidung und Kopfbedeckung. Babys dürfen keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sein. Sie sind bis zum Ende des 1. Lebensjahres bekleidet im Schatten am besten aufgehoben. Sonnenbrände treten bei Kindern zeitverzögert auf. Im Kindheitsalter steigt durch Sonnenbrände das Hautkrebsrisiko im besonderen Maße. Die Beachtung des UV-Index und der daran geknüpften Empfehlungen zu Schutzmaßnahmen hilft, Sonnenbrände zu vermeiden.

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 (Brand-)Bläschen.

Maßnahmen

Vermeiden Sie weitere Aufenthalte in der Sonne. 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 (Elektrolyte), 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. Bringen Sie das Kind an einen schattigen, kühlen Ort und geben Sie ihm, wenn möglich, ein elektrolythaltiges Getränk. 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. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn die Krämpfe länger anhalten oder zusätzliche Symptome wie Fieber, Schwindel oder Bewusstseinsstörungen auftreten.

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 das betroffene Kind umgehend an einen schattigen, kühlen Ort und geben Sie ihm, wenn möglich/bei Bewusstsein und wenn ein Verschlucken unwahrscheinlich ist, portionsweise elektrolythaltige Flüssigkeit. Lagern Sie das betroffene Kind flach und mit hochgelegten Beinen (Schocklagerung).

Hitzeerschöpfung

Eine Hitzeerschöpfung ist oft Folge eines Flüssigkeitsverlustes durch unzureichende Flüssigkeitszufuhr bei hohen Temperaturen (Dehydratation) und/oder starker körperlicher Anstrengung. Bei Kindern kann es nach starker Anstrengung, starkem Schwitzen, zu geringer Trinkmenge und durch zu warme Kleidung leicht zu einer Hitzeerschöpfung kommen. Dies stellt ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar, da zusätzlich durch die Verminderung von Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit das Unfallrisiko steigt.

Symptome

Mögliche Symptome sind eine langsam zunehmende Schwäche, Kopfschmerzen, 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. Das betroffene Kind 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 das Kind flach und mit hochgelegten Beinen (Schocklagerung). Solange das Kind bei Bewusstsein ist und schlucken kann, kann Wasser (Zimmertemperatur) zum Trinken angeboten werden. 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 Bewusstsein, Atmung, 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. 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 und hochroter Kopf (kaum Schwitzen), schneller, starker Puls, große Unruhe, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel und Bewusstseinsveränderung.

Maßnahmen

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

Verwendete & weiterführende Literatur:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.; KlimaDocs e. V.; KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (Hrsg.) (2024): Klimaschutz ist Kinderschutz – Ein Ratgeber für Eltern.

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).

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/ (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).

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023): Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern.

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).

Health Canada (2020): Keep children cool! Protect your child from extreme heat.

Landeshauptstadt Potsdam (Hrsg.) (o. J.): Hitzebedingte Beschwerden und Symptome bei Kindern. Erste-Hilfe-Maßnahmen für Nicht-Mediziner im Überblick.

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.

Stiftung Deutsche Krebshilfe (2022): Tipps für Eltern. Clever in Sonne und Schatten. Gut beschützt vor UV-Strahlen.

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).

Weltgesundheitsorganisation – Regionalbüro für Europa (2019): Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter: Gesundheitsschäden neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen. Kopenhagen.

Tipps zu schützendem Verhalten

Während der Hitzephasen

Um sich und andere vor Hitze zu schützen, sind frühzeitige Maßnahmen und Verhaltensanpassungen notwendig. Mithilfe der folgenden Texte können Verhaltenstipps für eine Vielzahl von Handlungsfeldern gegeben werden. Der Fokus liegt dabei auf Maßnahmen während einer akuten Hitzephase.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Innenräume kühl halten:

- 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. Kinder sollte keiner direkten Zugluft ausgesetzt werden. 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 werden, bei zu kalter Einstellung droht z. B. die Gefahr, sich zu erkälten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Aktivitäten und Aufenthalt im Freien anpassen:

- Suchen Sie Schatten auf. Im Schatten spielt es sich genauso gut und die Haut der Kinder ist vor direkter UV- und Sonnenstrahlung geschützt. Säuglinge sollten stets im Schatten bleiben.
- Der frühe Vogel: Spiele und Aktivitäten sollten in den kühleren Morgen- oder Abendstunden stattfinden. Während der Mittagshitze sollte der Aufenthalt im Freien möglichst reduziert werden. Außergewöhnliche körperliche Anstrengung sollte vermieden werden.
- Passen Sie die Aktivitäten und Schutzmaßnahmen dem örtlichen UV-Index an.

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 für sich und das Kind zudem eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400" oder „100 % UV" zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Trinken:

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Kinder von 1 bis 7 Jahren sollten regulär rund 1 Liter pro Tag trinken. Mit zunehmenden Alter steigt der Flüssigkeitsbedarf für Kinder. An heißen Tagen oder bei sportlicher Aktivität steigt der Bedarf ebenfalls.
- Für Kinder eignen sich am besten Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Tees sowie verdünnte Fruchtsäfte (Schorle). Stark gesüßte und auch eiskalte Getränke sind ungeeignet.
- Auch bei hohen Temperaturen reicht Stillen bzw. die Gabe von Säuglingsnahrung als Flüssigkeitszufuhr aus. Darüber hinaus muss kein Wasser zugeführt werden. Ein häufigeres Stillen bzw. mehr Säuglingsnahrung kann erforderlich sein. Die stillende Person sollte selbst ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Bedarf decken zu können. Erhält der Säugling schon Beikost, kann zusätzlich abgekochtes und gekühltes Trinkwasser oder für Säuglingsnahrung geeignetes Mineralwasser gegeben werden.
- Beim Spielen kann die Zeit vergessen werden – und das Trinken. Insbesondere an heißen Tagen sollte regelmäßig getrunken und an das Trinken erinnert werden.
- Nehmen Sie, wenn Sie unterwegs sind, immer ein Getränk in einer auffüllbaren Trinkflasche mit.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Essen:

- Während einer Hitzewelle sollten mehrere kleinere 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.
- Es sollten Lebensmittel und Speisen mit besonders hohem Wasser- und Elektrolytgehalt (ab dem 6. Lebensmonat) angeboten werden. Hierfür eignen sich z. B. Obst- und Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil wie Äpfel, entkernte Melonen, Gurken oder Tomaten.
- Achten Sie vermehrt auf Küchenhygiene. Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und verbrauchen Sie diese möglichst schnell. Bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit können sich Krankheitserreger, wie Salmonellen, schnell vermehren. Daher ist vor allem bei rohem Fleisch (z. B. Mett), rohem Fisch (z. B. Sushi) und Lebensmitteln mit rohem Ei (z. B. Mayonnaise) im Sommer besondere Vorsicht geboten.
- Bei gekühlten und gefrorenen Lebensmitteln sollte die Kühlkette möglichst nicht unterbrochen werden. Versuchen Sie, diese Lebensmittel daher schnell und in Kühlboxen oder Kühltaschen zu transportieren.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Schlafen:

- Legen Sie Ihr Kind, wenn möglich, im kühlsten Raum der Wohnung schlafen.
- Um beim Schlafen einen Wärmestau unter der Bettdecke zu vermeiden, kann eine leichte Bettdecke oder auch nur ein Baumwoll- oder Musselintuch genutzt werden. Verwenden Sie zudem Schlafbekleidung aus luftigen Stoffen. Ein dünner Schlafanzug ohne Füße oder ein kurzärmliger Body reichen für ein Baby oder Kleinkind oft aus.
- Das vorherige Aufbewahren von Nachtwäsche oder der Bettdecke in einem Eisfach (in einer Kunststofftüte) kann bei älteren Kindern ebenfalls unterstützen, den Körper vor dem Schlafen zu kühlen.
- Auch eine Wärmflasche, gefüllt mit kaltem Wasser, kann bei älteren Kindern für Abkühlung sorgen.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Den Körper kühlen:

- Zur Abkühlung können Sie das Kind kühl abduschen. Als Alternative zum Duschen können Sie auch kühlende Arm- und Fußbäder anbieten. Außerdem können Sie kühles Wasser über Handgelenke laufen lassen oder nasse Tücher auflegen. Auch das Aufsprühen von Wasser auf die Haut wirkt erfrischend.
- Spielen mit Wasser z. B. in einem Planschbecken oder Badewanne hilft auch beim Abkühlen. Haben Sie die Kinder dabei immer im Blick! Die Gefahr des Ertrinkens wird oft unterschätzt. Achten Sie auch auf den nachlassenden Schutz der Sonnencreme im Wasser. Kinder kühlen sehr viel schneller aus als Erwachsene, weswegen Sie die Badezeiten begrenzen und trockene Kleidung bereithalten sollten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Kühle Orte aufsuchen:

- Sollte die Wohnung stark aufgeheizt sein, empfiehlt sich der zeitweise Aufenthalt an anderen Orten, die kühler als die eigene Wohnung sind. Suchen Sie beispielsweise beschattete Plätze wie Parks, Gärten, Wälder oder öffentliche klimatisierte Räume auf.
- Informieren Sie sich über kühle Orte in Ihrer näheren Umgebung. Einige Städte bieten entsprechende Karten (zumeist online) an. Dort finden Sie öffentliche Orte, an denen Sie Abkühlung finden, wie etwa Kirchen, Bibliotheken, Museen oder Parks.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Vor UV-Strahlung schützen:

- Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung und muss besonders geschützt werden, auch beim Aufenthalt im Schatten.
- Ab einem UV-Index von 3 ist Schutz erforderlich.
- Durch Auftragen von Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor kann die Schutzzeit der Haut verlängert werden. Für Kinder empfiehlt sich ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, für Erwachsene von mindestens 20.
- Damit der Lichtschutzfaktor wirkt, muss genügend Sonnenschutzmittel aufgetragen und der Schutz regelmäßig erneuert werden. Dies gilt insbesondere, wenn stark geschwitzt oder sich im Wasser aufgehalten wird. Achten Sie zudem darauf, dass das Sonnenschutzmittel Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung bietet.
- Nutzen Sie den UV-Index in Ihrer Region als Orientierungshilfe, um abzuwägen welcher Sonnenschutz erforderlich ist.
- Den besten Sonnenschutz erreichen Sie mit Kleidung. Je dichter gewebt, desto größer der UV-Schutz. Tragen Sie auch eine Kopfbedeckung.
- Schützen Sie die Augen mit einer Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400“ oder „100 % UV“ zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.; KlimaDocs e. V.; KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (Hrsg.) (2024): Klimaschutz ist Kinderschutz – Ein Ratgeber für Eltern.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (2025): Kinder bei Hitze schützen. URL: https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/hitzeschutz/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023): Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020): 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).

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

Midwives For Future (2024): Handzettel zum Hitzeschutz von Midwives For Future.

National Health Service (2024): Keeping your baby safe in the sun. URL: https://www.nhs.uk/baby/first-aid-and-safety/safety/safety-in-the-sun/. (letzter Abruf: 07.05.2025).

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

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

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

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

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

G.3
Patientinnen und Patienten

In diesem Modul werden Gesundheitsinformationen für Patientinnen und Patienten vermittelt. Dazu zählen häufig ältere Menschen, Pflegebedürftige, Bewohnerinnen und Bewohner von (teil-)stationären Pflege- oder Wohneinrichtungen sowie Menschen mit Vorerkrankungen oder chronischen Erkrankungen. Diese Bevölkerungsgruppen stellen eine besonders wichtige Zielgruppe für die Hitzeschutzkommunikation dar, da sie durch Hitze besonders stark gefährdet sind. Eine gezielte und verständliche Kommunikation ist daher entscheidend, um die hitzesensible Gesundheitskompetenz dieser Zielgruppe zu stärken. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, welche im Rahmen ihrer Tätigkeiten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz dieser Zielgruppe beitragen können, sind beispielsweise: Ärztinnen und Ärzte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in stationären Pflege- und Wohneinrichtungen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der ambulanten Pflege.

Die in diesem Modul enthaltenen Gesundheitsinformationen behandeln die Themen:

- Risiken und Auswirkungen von Hitze (ab Seite 2),
- Hitzeerkrankungen (ab Seite 5),
- Tipps zu schützendem Verhalten (ab Seite 13).

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Die gesundheitlichen Risiken und Auswirkungen von Hitze sind vielfältig. Viele Menschen sind sich der weitreichenden Auswirkungen und den gesundheitlichen Risiken von Hitze nicht bewusst und schätzen sich selber häufig nicht als gefährdet ein. Patientinnen und Patienten können aufgrund multipler Risikofaktoren besonders gefährdet durch Hitze sein. Daher ist es notwendig, die Zielgruppe selber, wie auch Angehörige und berufliche Kontaktpersonen über die allgemeinen Zusammenhänge von Hitze und Gesundheit zu informieren und hierfür zu sensibilisieren.

Grundlegende Informationen

Hitze hat Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, auf die Umwelt sowie auf wichtige Infrastrukturen und Technologien. Die Auswirkungen können sowohl direkt als auch indirekt spürbar sein. Allgemein stellt Hitze für den Körper eine Belastung dar, da sich dieser mehr anstrengen muss, um die Körpertemperatur niedrig zu halten. Hitze kann die menschliche Gesundheit durch Überhitzung und Flüssigkeitsmangel (Verlust von Wasser und Mineralsalzen) belasten. Hitze kann auch zu Herz-/Kreislaufproblemen und einer Verschlimmerung bestehender Erkrankungen sowie zu spezifischen Hitzeerkrankungen führen. Intensive und langanhaltende Hitzewellen sowie persönliche Risikofaktoren können somit starke Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Eine Auflistung allgemeiner Auswirkungen, von denen viele in besonderem Maße für die hier angesprochene Gruppe relevant sind, ist im Modul G.1 Allgemeine Bevölkerung zu finden.

Menschen mit bestimmten Grund- und Vorerkrankungen sind besonders hitzegefährdet, da die körperlichen Regulationsprozesse oder die möglichen durchführbaren Anpassungsmaßnahmen eingeschränkt sein können. So ist beispielsweise die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems für eine angemessene Regulierung der Körpertemperatur von grundlegender Bedeutung. Durch hohe Temperaturen steigt die Anforderung an das Herz-Kreislauf-System und somit die Belastung. Ist dieses durch Vorerkrankungen bereits in seiner Funktion eingeschränkt, können sich diese Erkrankungen verschlimmern. So steigt z. B. das Risiko für einen Herzinfarkt.

Schwitzen, d. h. die Abgabe von Flüssigkeit, ist der wichtigste Mechanismus des Körpers bei hohen Temperaturen, um sich mithilfe von Verdunstung zu kühlen. Durchfall oder fiebrige Erkrankungen sowie Nieren- und Stoffwechselerkrankungen beeinflussen den Flüssigkeitshaushalt und können so diese Fähigkeit einschränken. Weitere Erkrankungen und die Einnahme von Arzneimitteln (s. u.) können die Anpassungsfunktion beinträchtigen und u. a. die Anzahl oder Funktion der Schweißdrüsen beeinflussen.

Darüber hinaus können grundsätzlich alle pflegebedürftigen Menschen sowie Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen (beispielsweise durch Demenz) durch Hitze besonders gefährdet sein. Denn sowohl die körperliche Anpassung als auch die Risikowahrnehmung und mögliche Anpassungsmaßnahmen können eingeschränkt sein.

Erkrankungen

Erkrankungen, die zusätzlich anfällig für die Auswirkungen von Hitze machen können, sind:

- Fieber,
- Durchfall,
- Infektionen,
- Wundheilungsstörung,
- Ulcus cruris (offene Gliedmaßen),
- Munderkrankungen
  - u. a. Mundsoor (weißer Mundpilz), Aphten, Zahnprobleme,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - u. a. KHK (koronare Herzkrankheit), Herzinsuffizienz, Reizleitungsstörungen, Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen,
- Atemwegserkrankungen (insbesondere als Kombination aus Hitze und Luftverunreinigung)
  - u. a. Asthma, chronische Bronchitis, COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung), Krebserkrankungen der Lunge und Atemwege,
- Stoffwechselerkrankungen
  - u. a. Diabetes mellitus, Schilddrüsenüberfunktion,
- Neurologische Erkrankungen
  - u. a. Schlaganfall, Morbus Parkinson, eingeschränkte Beweglichkeit mit Lähmungen, organisch bedingte kognitive Einschränkungen bzw. psychische Störungen wie bei Morbus Alzheimer und anderen Formen von Demenz,
- Psychische Erkrankungen
  - u. a. depressive, manische und bipolare Störungen, Schizophrenie, psychotische Störungen sowie Alkohol- und Substanzabhängigkeit, kognitive Einschränkungen,
- Nierenerkrankungen
  - u. a. Nierensteine, akute oder chronische Niereninsuffizienz,
- Adipositas,
- andere chronische Erkrankungen wie Sklerodermie oder zystische Fibrose (Mukoviszidose).

Arzneimittel

Bei bestimmten Arzneimitteln kann sich die Wirkweise bei Hitze verändern. Auch können einige Arzneimittel die Anpassungsfähigkeit des Körpers an die Hitze beeinflussen. In solchen Fällen kann die Dosierung, falls notwendig, durch die Ärztin oder den Arzt angepasst werden. Anhand des Medikationsplans kann in Apotheken oder Arztpraxen beraten werden, welche Arzneimittel bei Hitze Probleme bereiten können (siehe u. a. Heidelberger Hitze-Tabelle).

Eine Rücksprache ist ratsam u. a. bei:

- blutdrucksenkenden Arzneimitteln,
- Entwässerungsmitteln,
- Antidiabetika,
- Schlaf- und Beruhigungsmitteln,
- Abführmitteln,
- Arzneimitteln bei Depressionen, psychiatrischen Erkrankungen oder Parkinson,
- Antikonvulsiva (Epilepsie),
- Schmerzpflastern.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V. (Hrsg.) (2024): Hitze: Folge, Prävention und Schutz – eine Arbeitshilfe für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen und deren Selbsthilfeverbänden. Düsseldorf.

Bundespsychotherapeutenkammer (2024): Hitze und psychische Gesundheit. Informationen für Psychotherapeut*innen.

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

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

Universität Klinikum Heidelberg (2024): Heidelberger Hitze-Tabelle.

Hitzeerkrankungen

Hitze ist für alle Menschen belastend. Ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Vorerkrankungen sowie Pflegebedürftige oder Bewohnerinnen und Bewohner von (teil-)stationären Pflege- oder Wohneinrichtungen sind jedoch besonders gefährdet, durch Hitze gesundheitlich belastet zu werden. Denn Hitze kann einerseits bestehende Erkrankungen verschlechtern und andererseits das Risiko erhöhen, zusätzlich an hitzebedingten Krankheiten zu erkranken. Einige der folgenden Hitzeerkrankungen und entsprechenden Maßnahmen sind vor allem für mobilere Personen relevant und weniger für Personen, die beispielsweise aufgrund eines operativen Eingriffs bettlägerig sind.

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. Eine verringerte Flüssigkeitsmenge beeinträchtigt vor allem die Funktionen des Gehirns, des Kreislaufs und der Nieren. Menschen mit akuten oder chronischen Erkrankungen sowie Pflegebedürftige leiden auch außerhalb von Hitzewellen häufig an Flüssigkeitsmangel. Dies ist u. a. auf die Einnahme von Arzneimitteln, ein vermindertes Durstgefühl, Schluckstörungen oder einen geringeren Wasseranteil im Körper zurückzuführen. Durch Flüssigkeitsmangel kommt es auch zu einer Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit und Mobilität, was wiederum die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich einschränken kann.

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 (blasse Haut, hoher Puls und niedriger Blutdruck) die betroffene Person flach hinlegen mit erhöhten Beinen (Schocklagerung).

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 sollen 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 24 Stunden 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.
Herzkranke Personen sollten darauf achten, trotz der Hitze nicht zu viel zu trinken – in der Regel nicht mehr als 1,5 Liter Wasser. Trinkt die bzw. der Betroffene mehr, schafft es das Herz unter Umständen nicht, das Wasser aus dem Körper zu schaffen – dann kann es sich in Lungen oder Beinen stauen. Die jeweilige Trinkmenge ist mit dem behandelnden ärztliche Personal abzustimmen.

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. Regelmäßiges Wiegen ist für Menschen mit einer Herzschwäche immer wichtig, um Wassereinlagerungen durch diese frühzeitig zu bemerken.

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. 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.

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 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 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 wie 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.

Hitzekollaps

Ein Hitzekollaps (auch Hitzeohnmacht oder Hitzesynkope) entsteht typischerweise durch einen langen Aufenthalt in der Sonne. Für eine vermehrte Wärmeabgabe steigt die Durchblutung der Haut. Die körpereigene Kühlung ist insbesondere für herzkranke Menschen sehr anstrengend, denn sie erfordert eine höhere Pumpleistung des Herzens. Es 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). Menschen mit schwachem Herzen sind besonders gefährdet.

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 Person flach und mit erhöhten Beinen (Schocklagerung).

Hitzeerschöpfung

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

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 (Schocklagerung). 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 Menschen mit Vorerkrankungen oder Pflegebedürftigkeit tritt ein Hitzschlag meist aufgrund eines Mangels an 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 (Schocklagerung). 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).

Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH (2023): Was ist eine Herzinsuffizienz? URL: https://herzmedizin.de/fuer-patienten-und-interessierte/herzkrankheiten/herzinsuffizienz/herzinsuffizienz-ursachen-symptome-therapie.html (letzter Abruf: 07.05.2025).

Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH (2024): Sommerhitze kann das Herz gefährden – so schützen Sie sich. URL: https://herzmedizin.de/fuer-patienten-und-interessierte/leben-mit-herzproblemen/zurueck-ins-leben/sommer-hitze-herz-schuetzen-blutdruck-patienten.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. Mithilfe der folgenden Texte können Verhaltenstipps für eine Vielzahl von Handlungsfeldern gegeben werden. Bereits vorbereitend auf den Sommer können einige Maßnahmen von und für Patentinnen und Patienten ergriffen werden. Hierzu zählt zum Beispiel die Vorbereitung der Medikationsplanung und -lagerung oder Anpassungen in der Wohnung.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

Arzneimittel richtig lagern:

- Arzneimittel sollten niemals großer Hitze oder dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Daher sollten Arzneimittel z. B. nicht im Auto liegen gelassen werden, da dort besonders im Sommer sehr hohe Temperaturen auftreten können.
- Medikamente sollten aufgrund schwankender Luftfeuchtigkeit nicht im Badezimmer aufbewahrt werden.
- Die Verpackung schützt Arzneimittel vor Licht. Auf ihr sind zudem oftmals Lagerungshinweise aufgedruckt. Diese sind zudem im Beipackzettel angegeben.
- Arzneimittel sollten zu Hause – je nach Wirkstoff – in der Regel in einem der folgenden Temperaturbereiche gelagert werden:
    - Raumtemperatur (nicht-kühlpflichtig): 15 bis 25 °C (oder, falls so vermerkt, 15 bis 30 °C),
    - im Kühlschrank (kühlpflichtig): 2 bis 8 °C.
- Bei Arzneimitteln, die bei Raumtemperatur gelagert werden sollen, ist eine kurzzeitige, geringfügige Unter- oder Überschreitung des angegebenen Temperaturbereichs in der Regel unproblematisch.
- Durch starke Hitze und UV-Strahlung können veränderte Wirkungen von Arzneimitteln und weitere, spezifische Nebenwirkungen auftreten. Achten Sie auf die Packungsangaben oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Ärztin/Arzt kontaktieren:

- Insbesondere, wenn Menschen mehrere Vorerkrankungen haben oder mehrere Arzneimittel einnehmen, sollte bereits vor dem Sommer ein ärztliches Beratungsgespräch zu sinnvollen Anpassungsmaßnahmen erfolgen. Je nach gesundheitlicher Lage kann es wichtig sein, das Verhalten während Hitzewellen anzupassen, z. B. die Trinkmenge zu erhöhen oder die Zeit im Freien in die Morgen-/Abendstunden zu verlagern.
- Es sollte auch über die Anpassung des Medikationsplans gesprochen werden. Diese kann beispielsweise bei blutdrucksenkenden Arzneimitteln, Entwässerungsmitteln, Antidiabetika, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Abführmitteln und Arzneimitteln bei Depressionen notwendig sein. Arzneimittel können die Wärmeregulation des Körpers beeinflussen oder die Haut lichtempfindlicher machen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder lassen Sie sich bei Polymedikation in Ihrer Apotheke beraten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

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 eine zusätzliche Belastung für den Körper. Daher sollten große Anstrengungen an besonders heißen Tagen komplett vermieden werden oder in kühlere Morgen-/Abendstunden verlegt werden.
- Passen Sie die Aktivitäten der Hitzesituation an, z. B. Durchführung im Schatten, mehr Trinken, vermehrte Pausen, Schutz durch lange Kleidung und Sonnenbrille.
- Bereits bei ersten Anzeichen von Unwohlsein (wie Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit), sollte die sportliche Aktivität beendet werden.
- Achten Sie bei anderen Sportlerinnen und Sportlern auf Anzeichen einer Beeinträchtigung durch Hitze.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

Trinkrituale etablieren:

- Am besten wird im Vorfeld einer Hitzeperiode geübt, eine ausreichende Menge Wasser zu trinken. Wenn Trinkrituale fest etabliert sind, z. B. ein großes Glas Leitungswasser vor jeder Mahlzeit trinken, werden sie auch während einer Hitzewelle nicht vergessen. Denken Sie daran, dass Sie schon trinken, bevor Sie Durst verspüren.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

Wohnung vorbereiten:

- Wenn durch verschiedene Faktoren, wie dem Alter oder der Einnahme bestimmter Arzneimittel, die Wahrnehmung der Körper- und Außentemperatur nicht mehr (richtig) funktioniert, ist es besonders wichtig, sich an der gemessenen Temperatur zu orientieren. Es sollte daher ein gut ablesbares Thermometer an dem Ort aufgestellt werden, an dem sich in der Wohnung am häufigsten aufgehalten wird.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Vorbereitend auf den Sommer

Auf den Notfall vorbereiten:

- Ein Notfall kommt immer unerwartet. Um sich auf Notfälle dennoch vorzubereiten, kann es helfen, alle wichtigen Unterlagen (als Kopie) an einem Ort zu sammeln. Zu den Unterlagen gehören: Medikationsplan, Arztbriefe, Krankenkassenkarte, Kulturbeutel, Telefonnummer der Hausärztin oder des Hausarztes, Telefonnummer von Angehörigen.

Während der Hitzephasen

Während einer Hitzephase gilt es, vorbereitete Maßnahmen in die Tat umzusetzen und Verhaltensweisen entsprechend anzupassen. Die folgenden Texte enthalten Tipps für Patientinnen und Patienten, die zu Hause oder in Einrichtungen umgesetzt werden können. Die Empfehlungen beziehen sich auf verschiedene Bereiche, wie die Kühlung von Innenräumen, den richtigen Umgang mit Kleidung, Flüssigkeitsaufnahme und Ernährung sowie Maßnahmen zur Abkühlung des Körpers.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Innenräume kühl halten:

- 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. Vermeiden Sie jedoch direkte Zugluft. 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 werden, bei zu kalter Einstellung droht z. B. die Gefahr, sich zu erkälten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Aktivitäten und Aufenthalt im Freien anpassen:

- Vermeiden Sie, wenn möglich, große Anstrengungen und beschränken Sie Aktivitäten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie die direkte Sonne und halten Sie sich im Freien möglichst im Schatten auf. Während der Mittagshitze sollte der Aufenthalt im Freien möglichst reduziert werden.
- Passen Sie Ihre Aktivitäten und Schutzmaßnahmen dem örtlichen UV-Index an.

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.
- Tragen Sie zudem eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400" oder „100 % UV" zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

Tipps zur 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.
- Bei Vorerkrankungen (u. a. Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen) sollte die richtige Trinkmenge unbedingt mit der behandelnden Ärztin beziehungsweise dem Arzt besprochen werden.
- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und leichte Mahlzeiten helfen, die Gesundheit zu schützen. Insbesondere bei stationär aufgenommenen Patientinnen und Patienten sind diese für die Genesung unerlässlich.
- 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.
- Abends kann eine ausreichende Trinkmenge für den nächsten Tag vorbereitet werden. So hat beispielsweise ein selbstgemachter, ungesüßter Eistee die notwendige Zeit, entweder kalt zu ziehen oder sich über Nacht abzukühlen. Steht die richtige Trinkmenge offensichtlich zur Verfügung, ist es leichter, den Flüssigkeitsbedarf über den Tag hinweg zu decken.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Essen:

- Während einer Hitzeperiode 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.
- Achten Sie vermehrt auf Küchenhygiene. Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und verbrauchen Sie diese möglichst schnell. Bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit können sich Krankheitserreger, wie Salmonellen, schnell vermehren. Daher ist vor allem bei rohem Fleisch (z. B. Mett oder Carpaccio), rohem Fisch (z. B. Sushi) und Lebensmitteln mit rohem Ei (z. B. Mayonnaise) im Sommer besondere Vorsicht geboten.
- Bei gekühlten und gefrorenen Lebensmitteln sollte die Kühlkette möglichst nicht unterbrochen werden. Versuchen Sie, diese Lebensmittel daher schnell und in Kühlboxen oder Kühltaschen zu transportieren.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Den Körper kühlen:

- Zur Abkühlung des Körpers können Sie sich kühl abduschen. Als Alternative zum Duschen können Sie kühlende Arm- und Fußbäder nehmen. Außerdem können Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen lassen oder nasse Tücher auflegen. Auch das Aufsprühen von Wasser auf die Haut wirkt erfrischend.
- Trocknen Sie sich nach dem Duschen nur leicht ab, damit das verdunstende Wasser dem Körper Wärme entziehen kann.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Schlafen:

- Wechseln Sie, wenn möglich, zum Schlafen in einen kühlen Raum.
- Um beim Schlafen einen Wärmestau unter der Bettdecke zu vermeiden, kann eine leichte Bettdecke oder auch nur ein Baumwoll- oder Musselintuch genutzt werden. Verwenden Sie zudem Schlafbekleidung aus luftigen Stoffen.
- Das vorherige Aufbewahren von Nachtwäsche oder der Bettdecke in einem Eisfach (in einer Kunststofftüte) kann ebenfalls unterstützen, den Körper vor dem Schlafen zu kühlen.
- Auch eine Wärmflasche, gefüllt mit kaltem Wasser, kann für Abkühlung sorgen.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Kühle Orte aufsuchen:

- Sollte Ihre Wohnung stark aufgeheizt sein, empfiehlt sich der zeitweise Aufenthalt an anderen Orten, die kühler als die eigene Wohnung sind. Suchen Sie beispielsweise beschattete Plätze wie Parks, Gärten, Wälder oder öffentliche klimatisierte Räume auf.
- Informieren Sie sich über kühle Orte in Ihrer näheren Umgebung. Einige Städte bieten entsprechende Karten (zumeist online) an. Dort finden Sie öffentliche Orte, an denen Sie Abkühlung finden, wie etwa Kirchen, Bibliotheken, Museen oder Parks.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

In Kontakt bleiben:

- Ein gutes soziales Netzwerk 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.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Vor UV-Strahlung schützen:

- Intensives Sonnenlicht kann aufgrund der enthaltenen UV-Strahlung kurzfristige wie auch langfristige Auswirkungen auf Haut und Augen haben. So erhöht sich beispielsweise das Risiko von Hautkrebs. Schützen Sie sich daher vor UV-Strahlen.
- Ab einem UV-Index von 3 ist Schutz erforderlich, da die Eigenschutzzeit der Haut nur zwischen 5 und maximal 30 Minuten beträgt.
- Die Eigenschutzzeit ist abhängig vom Hauttyp. Durch Auftragen von Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor kann die Schutzzeit der Haut verlängert werden. Für Kinder empfiehlt sich ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, für Erwachsene von mindestens 20.
- Damit der Lichtschutzfaktor wirkt, muss genügend Sonnenschutzmittel aufgetragen und der Schutz regelmäßig erneuert werden. Dies gilt insbesondere, wenn stark geschwitzt oder sich im Wasser aufgehalten wird. Achten Sie zudem darauf, dass das Sonnenschutzmittel Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung bietet.
- Nutzen Sie den UV-Index in Ihrer Region als Orientierungshilfe, um abzuwägen welcher Sonnenschutz erforderlich ist.
- Den besten Sonnenschutz erreichen Sie mit Kleidung. Je dichter gewebt, desto größer der UV-Schutz. Tragen Sie auch eine Kopfbedeckung.
- Benutzen Sie zudem eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400“ oder „100 % UV“ zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

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).

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

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.

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

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

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)

M.1
Grundlagen der Mediengestaltung

Die folgenden Informationen beruhen auf Praxiserfahrungen und einer Bestandsanalyse der Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz des Zentralen Netzwerks für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz (ZNGH). Sie sind speziell auf die Kommunikation zu Hitze und Gesundheit ausgerichtet und nicht auf andere Bereiche übertragbar. Die Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Erfolgreiche Kommunikation zu Hitze und Gesundheit erfordert geeignete Kommunikationsmittel, wie Print- und digitale Medien oder interaktive Formate. Der vorliegende Katalog fokussiert sich auf die folgenden drei Medien: Flyer, Poster und Beiträge in sozialen Medien. Viele weitere Kommunikationsmedien folgen jedoch ähnlichen Grundprinzipien, sodass die dargestellten Inhalte auch auf diese übertragen werden könnten.

Bevor ein Medium erstellt wird, sollte die **geplante Verwendung** durchdacht werden. Dies ermöglicht einen zielgerichteten Einsatz und eine angemessene Gestaltung des Mediums. Wichtige Aspekte zur Bestimmung des am besten geeigneten Mediums und dessen Gestaltung sind:

- Zielgruppe
- Setting/Distributionsort
- Kommunikationsziel/-zweck
- Thema/Themen
- Zeitpunkt

Für eine effektive Kommunikation ist eine ansprechende **Gestaltung des Mediums** erforderlich, sowohl **inhaltlich als auch visuell**. Je nach Medium können unterschiedliche Elemente relevant sein, wie:

- Titel bzw. Slogan
- Text
- Bildunterschrift
- Farbliche Gestaltung
- Grafische Gestaltung
- Typografische Gestaltung

Grundlagen der visuellen Gestaltung

Unabhängig vom Medientyp können verschiedene Grundsätze einer ansprechenden Gestaltung zugrunde gelegt werden. Die Berücksichtigung der nachfolgend aufgeführten Grundsätze kann Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und ästhetische Wirkung eines Designs beeinflussen - und intendierte Emotionen auslösen oder unterstützen.

- **Visuelle Hierarchie**: Durch den gezielten Einsatz von Größen, Farben, Abständen und Kontrast können visuelle Hierarchien aufgebaut und die Orientierung der Betrachtenden verbessert werden. Auch die Platzierung und Anordnung von Elementen sind von Bedeutung. Je größer und zentraler beispielsweise etwas platziert ist, desto eher wird es wahrgenommen.
- **Anordnung und Balance:** Die Ausrichtung von Elementen entlang von Achsen und eines Rasters kann Balance, Harmonie und Struktur vermitteln. Informationen können leichter wahrgenommen und Elemente betont werden.
- **Kontrast:** Unterschiedliche Farben, Formen und Größen schaffen Kontrast zwischen Elementen. Hierdurch können die Lesbarkeit und Barrierefreiheit verstärkt und Elemente durch klare Unterscheidung und Spannung betont werden.
- **Hervorhebung und Betonung:** Kontrast, Skalierung und Weißraum betonen Elemente und lassen andere in den Hintergrund rücken. Der gezielte Einsatz von Weißraum kann die Wirkung von einzelnen Elementen verstärken.
- **Wiederholung, Einheitlichkeit und Rhythmus:** Das Wiederholen von Formen, Farben, Schriftarten und Anordnungen erleichtert die Informationsverarbeitung und verbessert den Wiedererkennungswert. Vorhersehbarkeit entspricht den Erwartungen des Betrachtenden und verringert Verwirrung.

Exkurs: Gestaltungsgesetze

Die Grundlagen visueller Gestaltung beruhen darauf, wie Menschen visuelle Elemente wahrnehmen und verarbeiten. Die Gestaltungsgesetze beschreiben die Wahrnehmung von Zusammenhängen von Elementen (Designsensor AG 2025; Schrader 2022).

- **Gesetz der Nähe:** Elemente mit geringen Abständen zueinander werden als zusammengehörig empfunden.
- **Gesetz der Ähnlichkeit**: Elemente mit ähnlicher Form, Farbe oder Musterung werden vom Gehirn als miteinander verbunden erfasst bzw. interpretiert.
- **Gesetz der guten Gestalt oder Prägnanz:** Die menschliche Wahrnehmung bevorzugt einfache und einprägsame Formen.
- **Gesetz der guten Fortsetzung (oder der durchgehenden Linien):** Das Gehirn nimmt einzelne Elemente, die sich auf einer durchgehenden Linie oder Kurve befinden, als zusammengehörig wahr. Im Kopf wird automatisch der "natürliche" Verlauf und Richtungsimpuls fortgesetzt.
- **Gesetz der Geschlossenheit:** Unvollständige Formen werden von der Wahrnehmung so ergänzt, dass das Ganze erkannt wird.
- **Gesetz des gemeinsamen Schicksals:** Elemente, die sich in gleicher Weise bewegen, verhalten, auftauchen oder verschwinden, gehören zusammen.
- **Gesetz der gemeinsamen Region**: Elemente in einem abgegrenzten Gebiet werden als zusammengehörig empfunden.
- **Gesetz der Verbundenheit**: Verbundene Elemente werden als ein Objekt empfunden.

Grundlagen der inhaltlichen Gestaltung

Wie bei der visuellen Gestaltung gibt es auch bei der inhaltlichen Gestaltung grundlegende Prinzipien, die zu einer effektiven Kommunikation beitragen können (Schrader 2022).

- **Verständlichkeit:** Eine klare, einfache Sprache sowie die Vermeidung von Fachjargon und Anglizismen erleichtern das Verständnis und ermöglichen eine möglichst einfache Vermittlung von Informationen.
- **Kohärenz:** Die Textinhalte sollten logisch zusammenhängen und einen roten Faden aufweisen.
- **Konsistenz:** Begriffe sollten durchgängig einheitlich verwendet werden.
- **Positivität:** Insbesondere in der Kommunikation zum Klimawandel gilt es, soweit möglich, positiv zu formulieren, anstatt warnend und drängend. Dies bedeutet vorhandene Handlungsoptionen und Lösungsansätze attraktiv und freundlich zu übermitteln.

Grundlagen der zielgruppenspezifischen Gestaltung

Verschiedene Zielgruppen haben unterschiedliche Erfahrungen, Bedürfnisse und Präferenzen. Deshalb ist es wichtig, Kommunikationsmedien in ihrer inhaltlichen wie auch visuellen Gestaltung auf die jeweilige Zielgruppe anzupassen. Was bei Kindern gut ankommt, spricht Erwachsene möglicherweise weniger an – und umgekehrt. Nur wenn sich Personen angesprochen, verstanden und respektiert fühlen, sind sie offen für Inhalte. Eine zielgruppengerechte Kommunikation stärkt das Vertrauen, fördert den Dialog und erhöht die Wirksamkeit der Botschaft (Zschorlich et al. 2023).

Unabhängig von der Zielgruppe gibt es jedoch Faktoren, die stets gelten: Sprache und Bilder sollten möglichst inklusiv sein, also niemanden ausschließen oder benachteiligen, indem zum Beispiel Vielfalt gezeigt wird und Rollenklischees vermieden werden. Gesellschaftliche Normen und Werte sind zu beachten und zu respektieren. Diskriminierende Inhalte haben in einer respektvollen und verantwortungsbewussten Kommunikation keinen Platz.

Bei der Gestaltung von Medien für Zielgruppen kann es hilfreich sein, folgende Aspekte zu bedenken:

Allgemeine Bevölkerung

- Die Inhalte und Gestaltung sollten für möglichst viele Menschen nachvollziehbar und lebensnah sein. Kurze Hinweise für spezifische Gruppen können jedoch dafür sorgen, dass diese sich besonders angesprochen fühlen.
- Durch eine gemäßigte Gestaltung ohne starke Extreme wird vermieden, dass einzelne Personengruppen das Produkt nicht nutzen.

Kinder und Familien

- Die fachliche Detailtiefe der Textinhalte sollte auf den Entwicklungsstand der Kinder angepasst sein.
- Didaktische Elemente können dazu beitragen, die sprachliche, soziale und kognitive Entwicklung zu unterstützen.
- Die Verwendung narrativer Strukturen kann sehr effektiv sein, da Kinder und Jugendliche besonders gut auf Geschichten reagieren.
- Ton und Ansprache muss auf die Altersgruppe angepasst sein, z. B. durch duzen.

Patientinnen und Patienten

- Häufig sind Patientinnen und Patienten auch ältere Menschen, welche Einschränkungen in der Wahrnehmung, Aufnahme und Verarbeitung von Informationen haben können. Daher ist besonders auf Barrierefreiheit zu achten. Dies kann beispielsweise über angemessen große Schriftgrößen gewährleistet werden.

Mitarbeitende in Gesundheitseinrichtungen

- Da diese Zielgruppe – wie auch andere – im Arbeitsalltag oft nur wenig Zeit hat, sich mit zusätzlichen Themen auseinanderzusetzen, sollten die Inhalte mit kurzen und prägnanten Botschaften vermittelt werden.
- Auch wenn Mitarbeitende über fachliche Kenntnisse der Gesundheitsversorgung verfügen, sollten Inhalte einfach und verständlich vermittelt und komplexe Fachtermini vermieden werden.
- Poster-Formate mit maximal einer Minute Lesezeit eignen sich gut für die Vermittlung von Informationen beispielsweise in Arbeitsbereichen oder Pausenräumen.

Literaturverzeichnis

Designsensor AG (2025): Gestaltungsgesetze. URL: https://www.designsensor.ch/gestaltgesetze/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Schrader, C. (2022): Über Klimasprechen – Das Handbuch. URL: https://klimakommunikation.klimafakten.de/wp-content/uploads/HandbuchKlimakommunikation_Kap12-Bilder_final.pdf (letzter Abruf: 07.05.2025).

Zschorlich, B., Wiegard, B., Warthun, N., Koch, K. (2023). Health information for hard-to-reach target groups: A qualitative needs assessment. In: Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen, 179, 8-17. doi: 10.1016/j.zefq.2023.03.012.

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

Johanna Köster-Lange (ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation)

M.2
Verwendung und Gestaltung eines Flyers

Die folgenden Informationen beruhen auf Praxiserfahrungen und einer Bestandsanalyse der Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz des Zentralen Netzwerks für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz (ZNGH). Sie sind speziell auf die Kommunikation zu Hitze und Gesundheit ausgerichtet und nicht auf andere Bereiche übertragbar. Die Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Flyer (Handzettel oder Flugblätter) sind kleine, meist beidseitig bedruckte Informationsblätter. Die einfachste Variante besteht aus einer bedruckten Vorder- und Rückseite. Komplexere Varianten von Flyern, auch Folder genannt, können aus mehreren Seiten bzw. Spalten bestehen, die unterschiedlich gefaltet werden (Wickelfalz, Zickzackfalz etc.). In der Regel haben die gefalteten Flyer 4-8 Seiten und sind häufig im DIN-lang-Format.

Flyer können auch für die digitale Verwendung gestaltet werden. Hierbei wird die Datei in der Regel so formatiert, dass die Lesereihenfolge für ein Durchscrollen von oben nach unten auf mobilen Endgeräten optimiert ist. Dies unterscheidet sich von einem Flyer im Print-Format, dessen Falzung die intendierte Lesereihenfolge beeinflusst.

Verwendung eines Flyers

Verwendungsaspekt	Erläuterung
Zielgruppe	Für alle Zielgruppen geeignet.
Setting/Distributionsort	Flyer werden in der Regel kostenlos verteilt oder zur Mitnahme ausgelegt. Die Auslage kann bei Veranstaltungen oder an Informationsständen erfolgen. Die Verteilung kann passiv, z. B. über Briefkästen oder Postversand, erfolgen. Eine aktive Übergabe bietet sich bei persönlichen Beratungsgesprächen an, z. B. durch die Ärztin bzw. den Arzt an die Patientin bzw. den Patienten oder auch an deren Angehörige. Gedruckte Informationsmaterialien, wie Flyer, werden am ehesten genutzt, wenn sie persönlich empfohlen werden. Durch Verbreitung über das Internet können digitale Flyer eine große Reichweite erlangen. Online sind sie schnell zugänglich, für einige Zielgruppen zeitgemäßer und umweltfreundlicher als die Printversion. Zudem entfallen die Druckkosten und der Flyer ist jederzeit und überall verfügbar.
Kommunikationszweck/-ziel	Flyer (insbesondere, wenn diese mehrere Seiten bzw. Spalten haben) bieten in der Regel genügend Platz, um mehrere Themen und Inhalte zu platzieren. Flyer können auch als „Nachschlagwerk“, z. B. für Anpassungstipps im Hitzefall oder das Erkennen von Hitzeerkrankungen, dienen. Printflyer bieten die Möglichkeit, im Gespräch oder bei Veranstaltungen übermittelte Informationen „mit nach Hause“ zu geben und zu einem späteren Zeitpunkt an die Informationen zu erinnern. Dies ist insbesondere dann hilfreich, wenn von der Zielgruppe Informationen bevorzugt in gedruckter Form genutzt werden. Digitale Flyer bieten die Möglichkeit, Wissen direkt bei Bedarf abzurufen sowie zu einem späteren Zeitpunkt einzusehen, ohne auf eine ausgedruckte Kopie angewiesen zu sein. Zudem können digitale Flyer interaktive Elemente wie Links zu weiterführenden Informationen oder Videos enthalten.
Zeitpunkt	Flyer werden in der Regel vorbereitend auf den Sommer sowie während der Sommermonate verbreitet, um die Zielgruppe frühzeitig „ausführlich“ zu informieren und die Gesundheitskompetenz für akute Hitzeperioden zu stärken.

Inhaltliche Gestaltung eines Flyers

Gestaltungselement	Erläuterung
Titel	Ein aussagekräftiger Titel bzw. Slogan verdeutlicht das Thema und die Zielgruppe. Der Titel sollte zum Lesen anregen und das zentrale Thema klar vermitteln. Die (zusätzliche) Verwendung eines Slogans kann eine stärkere emotionale Bindung erzeugen und dafür sorgen, dass die Hauptbotschaft des Flyers im Gedächtnis bleibt. Häufig wird auch mit einer Unterüberschrift gearbeitet, die als weitere Einführung in das Thema oder nähere Erläuterung des Zwecks des Flyers dienen kann.
Text	Die Inhalte eines Flyers sollten kurz, leicht verständlich und relevant sein. Je nach Länge des Flyers können auch mehrere thematische Schwerpunkte gesetzt werden. Diese werden oft in einzelnen Textkästen mit jeweils eigener Überschrift dargestellt. Zudem kann die Lesbarkeit und Struktur durch angemessene Absätze und Aufzählungen verbessert werden.
Call to Action	Eine Handlungsaufforderung auf dem Flyer dient dazu, eine konkrete, positive Reaktion hervorzurufen bzw. Handlung der oder des Lesenden zu initiieren. Diese Aufforderung sollte jedoch nicht belehrend wirken.
Impressum/Kontaktdaten	Durch den Verweis auf eine Ansprechperson, Telefonnummer und/oder Webseite kann Transparenz und Seriosität vermittelt und Vertrauen aufgebaut werden. Des Weiteren wird dadurch die Kontaktaufnahme erleichtert. Im Regelfall besteht eine Impressumspflicht. Der verwendete Platz sollte nicht zulasten der inhaltlichen Informationen gehen. Die Angaben befinden sich häufig auf der letzten Seite bzw. der Rückseite eines Flyers.
Weiterführende Informationen	Hinweise auf zusätzliche Informationen, wie Webseiten oder Broschüren, sind insbesondere bei Flyern, die sich auf wenige Kerninhalte konzentrieren, sinnvoll. Diese bieten Lesenden die Möglichkeit, sich bei Interesse weiter zu informieren. Der Verweis kann durch die Angabe eines prägnanten Kurzlinks oder durch einen QR-Code erfolgen. Die Angaben befinden sich häufig auf der letzten bzw. der Rückseite eines Flyers.
Textumfang	Der mögliche Textumfang hängt von Seitenanzahl und visueller Gestaltung ab. Pro Seite können ca. 500 bis 1.300 Zeichen verwendet werden. Zu viel Text kann das Verständnis erschweren, während zu wenig Text die Aussagekraft des Flyers beeinträchtigen und Inhalte zu sehr vereinfachen kann.

Visuelle Gestaltung eines Flyers

Gestaltungselement	Erläuterung
Farbliche Gestaltung	Die Farbgebung kann verschiedene Funktionen erfüllen. Zum einen kann sie passend zur eigenen Institution oder zur Marke gewählt werden, um eine einheitliche visuelle Identität zu gewährleisten. Zum anderen kann mithilfe der Farbwahl das Thema verdeutlicht und gezielt Emotionen oder Stimmungen transportiert werden, um die Aufmerksamkeit der Lesenden zu gewinnen. Zusätzlich können wichtige Elemente durch farbliche Akzente hervorgehoben und thematische Blöcke voneinander differenziert werden.
Fotos und Illustrationen	Für die Gestaltung sollten aussagekräftige Grafiken gewählt werden, die einen Bezug zum Thema, zum Text und zur Zielgruppe haben. Für eine gute Lesbarkeit sollten hochauflösende und leicht verständliche Fotos oder Illustrationen verwendet werden. Häufig werden mehrere Grafiken verwendet. In der Regel gibt es ein Titelbild sowie mehrere kleine Fotos bzw. Illustrationen, die die Inhalte bzw. die Botschaften von Textabschnitten visuell unterstreichen. Jede Grafik sollte dabei eine klare Funktion erfüllen und gezielt zur Vermittlung der Botschaft beitragen.
Icons, Symbole und Piktogramme	Kleine grafische Elemente tragen dazu bei, die Textlast zu reduzieren. Inhalte werden so betont und sind schneller und ansprechender erfassbar. Sie erhöhen zudem die Verständlichkeit für Personen, die die Sprache nicht (gut) verstehen bzw. lesen können, wie z. B. kleine Kinder oder Touristinnen und Touristen.
Logo	Die gezielte Platzierung des eigenen Logos kann Vertrauen schaffen und Seriosität vermitteln.
Typografische Gestaltung	Die Lesbarkeit hängt unter anderem von der Schriftgröße, der Schriftart und dem Zeilenabstand ab. Für Fließtext wird in der Regel eine Schriftgröße von mindestens 9 pt. empfohlen. Größere Schriftgrößen können für eine bessere Lesbarkeit und Benutzerfreundlichkeit vorteilhaft sein.

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

Johanna Köster-Lange (ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation)

M.3
Verwendung und Gestaltung eines Posters

Die folgenden Informationen beruhen auf Praxiserfahrungen und einer Bestandsanalyse der Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz des Zentralen Netzwerks für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz (ZNGH). Sie sind speziell auf die Kommunikation zu Hitze und Gesundheit ausgerichtet und nicht auf andere Bereiche übertragbar. Die Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Poster sind meist großformatig und aufmerksamkeitsstark gestaltet. Sie sind in der Regel einseitig bedruckt, variieren je nach Kontext in faktischer Größe und Format. Für gedruckte Poster ist die Betrachtungsdistanz entscheidend: Soll das Poster aus nächster Nähe gelesen werden, genügt oft ein kleineres Format (DIN A3 - A2). Ist das Poster in großer Entfernung angebracht, bedarf es eines größeren Formats, um die Lesbarkeit sicherzustellen und Aufmerksamkeit zu erzeugen (ab DIN A1). Ab einer Größe von mindestens DIN A1 im Aushang spricht man auch von Plakaten. Viele Poster in der Kommunikation zum Thema Hitze und Gesundheit sind in DIN A2. Poster können auch digital eingesetzt werden, z. B. auf Monitoren in Wartebereichen. Hierbei muss auf die entsprechende Datei- und Bildschirmauflösung sowie das Seitenverhältnis geachtet werden.

Verwendung eines Posters

Verwendungsaspekt	Erläuterung
Zielgruppe	Für alle Zielgruppen geeignet.
Setting/Distributionsort	In der Regel werden Poster an Orten aufgehängt, an denen sich Personen der Zielgruppe (regelmäßig) aufhalten. Dies können z. B. stark frequentierte öffentliche Räume, Aufenthalts- und Wartebereiche in (Fach)Praxen, Krankenhäusern und Einrichtungen oder Arbeitsräume von Mitarbeitenden sein.
Kommunikationszweck/-ziel	Poster bieten die Möglichkeit, mit großflächiger, auffälliger grafischer Gestaltung auf ein Thema aufmerksam zu machen. Die Inhalte sind dabei in der Regel begrenzt und beschränken sich auf einen einzigen Themenschwerpunkt und einen Call to Action (Handlungsaufforderung).
Zeitpunkt	Poster werden in der Regel während des Sommers verbreitet, um die Zielgruppe für das zu dem Zeitpunkt akute Thema Hitze zu sensibilisieren.

Inhaltliche Gestaltung eines Posters

Gestaltungselement	Erläuterung
Titel	Ein aussagekräftiger Titel verdeutlicht das Thema und die Zielgruppe. Der Titel sollte Interesse wecken und das zentrale Thema klar vermitteln. Alternativ kann ein einprägsamer Slogan verwendet werden, der eine bestimmte Emotion auslöst. So lässt sich die Botschaft des Posters ansprechend transportieren, wodurch eine stärkere Verbindung zur Zielgruppe entsteht und die Aussage besser im Gedächtnis bleibt.
Call to Action	Eine Handlungsaufforderung auf dem Poster dient dazu, eine konkrete, positive Reaktion hervorzurufen bzw. Handlung zu initiieren. Diese Aufforderung sollte jedoch nicht belehrend wirken.
Impressum/ Kontaktdaten	Durch einen Verweis auf Ansprechpartnerin bzw. Ansprechpartner, Telefonnummer und/oder Webseite, kann Transparenz und Seriosität vermittelt und Vertrauen aufgebaut werden. Des Weiteren wird dadurch die Kontaktaufnahme erleichtert.
Weiterführende Informationen	Hinweise auf zusätzliche Informationen wie Webseiten oder Broschüren sind besonders relevant für Poster mit wenig textlichen Inhalten. Dadurch ist bei Interesse der Zugang zu

	weiteren Informationen möglich. Der Verweis kann durch die Angabe eines prägnanten Kurzlinks oder durch einen QR-Code erfolgen. Diese Angaben befinden sich häufig im unteren Bereich eines Posters.
Textumfang	Da Poster häufig den Fokus auf Aufmerksamkeitsgenerierung und schnelle Erfassbarkeit legen, sind die Inhalte (Botschaft und Call to Action) in der Regel nicht länger als 200 Zeichen.

Visuelle Gestaltung eines Posters

Gestaltungselement	Erläuterung
Farbliche Gestaltung	Die Farbgebung kann verschiedene Funktionen erfüllen. Zum einen kann sie passend zur eigenen Institution oder zur Marke gewählt werden, um eine einheitliche visuelle Identität zu gewährleisten. Zum anderen kann mithilfe der Farbwahl das Thema verdeutlicht und gezielt Emotionen oder Stimmungen transportiert werden, um die Aufmerksamkeit der Lesenden zu gewinnen. Zusätzlich können wichtige Elemente wie Titel und Call to Action durch farbliche Akzente hervorgehoben werden. Klare Kontraste sorgen für gute Lesbarkeit, auch auf größere Distanz.
Fotos und Illustrationen	Für die Gestaltung sollten aussagekräftige Grafiken gewählt werden, die einen Bezug zum Thema und zur Zielgruppe haben und die Inhalte des Textes verdeutlichen. Für eine gute Lesbarkeit sollten hochauflösende und leicht verständliche Fotos oder Illustrationen verwendet werden und jede Grafik eine klare Funktion erfüllen. In der Regel werden wenige, dafür aufmerksamkeitsstarke Grafiken gewählt.
Icons, Symbole und Piktogramme	Kleine grafische Elemente tragen dazu bei, die Textlast zu reduzieren. Inhalte werden so betont und sind schneller und ansprechender erfassbar. Sie erhöhen zudem die Verständlichkeit für Personen, die die Sprache nicht (gut) verstehen bzw. lesen können, wie z. B. kleine Kinder oder Touristinnen und Touristen.
Logo	Die gezielte Platzierung des eigenen Logos kann Vertrauen schaffen und Seriosität vermitteln.
Typografische Gestaltung	Die Gestaltung der Schrift sollte eine gute Lesbarkeit aus angemessener Entfernung zum Poster gewährleisten. Eine gute Lesbarkeit auch aus großer Distanz erhöht die Aufmerksamkeit für das Poster. Für Poster im DIN A2-Format, welches häufig im Bereich Hitze und Gesundheit verwendet wird, wird eine Schriftgröße von 35 pt. bis 42 pt. oftmals als gut lesbar empfunden.

Impressum

Herausgeber

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

Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Telefon 0234 91535-0
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.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

Johanna Köster-Lange (ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation)

M.4 Verwendung und Gestaltung eines Beitrags für soziale Medien

Die folgenden Informationen beruhen auf Praxiserfahrungen und einer Bestandsanalyse der Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz des Zentralen Netzwerks für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz (ZNGH). Sie sind speziell auf die Kommunikation zu Hitze und Gesundheit ausgerichtet und nicht auf andere Bereiche übertragbar. Die Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die folgenden Hinweise zur Verwendung und Gestaltung von Beiträgen sind verfasst mit Blick auf die sozialen Medien Instagram und Facebook, können aber auch für andere Plattformen adaptiert werden. Die Wahl der Plattform für einen Beitrag ist davon abhängig, auf welcher Plattform die Institution oder Einrichtung bereits vertreten ist und wo sie eine adäquate Reichweite erzielen kann. Denn je nach Plattform werden unterschiedliche Zielgruppen am besten erreicht, da sich Nutzerinnen- und Nutzergruppen stark von Plattform zu Plattform unterscheiden. Weitere Plattformen sind beispielsweise: LinkedIn, WhatsApp, TikTok und Snapchat.

Beiträge in sozialen Medien sind Kurzformate, die Informationen möglichst einfach und ansprechend aufbereiten. Die Inhalte sollen innerhalb kürzester Zeit erfasst werden können. Die möglichen Beitragsformate unterscheiden sich je nach Plattform: von reinen Textbeiträgen über Bildbeiträge unterstützt mit Text bis hin zu kurzen Videobeiträgen. In der Regel besteht ein Beitrag aus einer Haupt-Grafik (Bild) und einer Bildunterschrift. Auf Instagram gibt es zudem die Möglichkeit, in einem Beitrag mehrere Bilder und/oder Videos gesammelt in einem Karussell darzustellen. Karussell-Beiträge sind besonders hilfreich, um die Interaktion zu steigern, da sie eine strukturierte und ansprechende Präsentation von Inhalten ermöglichen. Ergänzend dazu bieten einige Plattformen das Format „Story“ an – kurzlebige Inhalte, die nur für 24 Stunden sichtbar sind und sich besonders für aktuelle Hinweise eignen (Julius-Maximilians-Universität Würzburg o. J).

Verwendung von Beiträgen in sozialen Medien

Verwendungsaspekt	Erläuterung
Zielgruppe	Instagram wird in Deutschland hauptsächlich von jüngeren Personen (14-29 Jahre) genutzt. Eine weitere Nutzergruppe sind Erwachsene bis 50 Jahre. Facebook wird hauptsächlich von Erwachsenen zwischen 30-49 Jahren genutzt. Eine weitere wesentliche Nutzergruppe sind Erwachsene zwischen 50-69 Jahren (Statista 2025).
Setting/Distributionsort	Die Distribution der Inhalte erfolgt über das Teilen des Beitrags im eigenen Account der Institution bzw. Organisation. Nutzerinnen bzw. Nutzer sehen Beiträge entweder, weil sie dem Account der Organisation/Institution folgen oder weil der Algorithmus den Beitrag den Nutzerinnen bzw. Nutzern vorschlägt. Die Reichweite des Beitrags ist unter anderem stark durch die individuelle Aktivität der Nutzerinnen bzw. Nutzer sowie die Anzahl der Follower der Organisation/Institution bestimmt.
Kommunikationszweck/-ziel	Kommunikation über soziale Medien dient in der Regel dazu, mit auffälliger grafischer und inhaltlicher Gestaltung Aufmerksamkeit für ein Thema bzw. einen Zweck zu erzeugen. Die Inhalte sind in der Regel sehr begrenzt (ähnlich wie bei einem Poster) und beschränken sich auf einen thematischen Schwerpunkt und/oder einen Call to Action (Handlungsaufforderung), da die Aufmerksamkeitsspanne für Beiträge in sozialen Medien sehr kurz ist.
Zeitpunkt	Beiträge werden in der Regel erst während des Sommers veröffentlicht, um die Zielgruppe auf akute Hitzewellen aufmerksam zu machen. Das Thema muss von großer Relevanz für die bzw. den Betrachtenden sein, um in den sozialen Medien wahrgenommen zu werden.

Inhaltliche Gestaltung von Beiträgen in sozialen Medien

Gestaltungselement	Erläuterung
Titel	Ein im Bild platzierter Text fungiert wie der Titel oder Slogan eines Beitrags. Da die Bildunterschrift deutlich weniger Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist es hilfreich, das Thema, den Slogan oder die Informationen schon im Bild zu platzieren. Dadurch wird das Thema verdeutlicht und die Zielgruppe neugierig auf die Bildunterschrift gemacht. Wird mit mehreren Bildern (Karussell) gearbeitet, können umso mehr Inhalte auf den verschiedenen Bildern platziert werden.

	Die Startgrafik sollte dabei zunächst die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und ggf. einen Hinweis darauf geben, welche Inhalte auf den folgenden Bildern oder Videos zu erwarten sind. Die folgenden Bilder oder Videos können dann beispielsweise einzelne Aspekte des Themas betrachten. Das Karussell endet idealerweise mit einem Call to Action.
Bildunterschrift	In der Bildunterschrift werden schnell erfassbare, prägnante Inhalte und ein Call to Action (Handlungsaufforderung) platziert. Erläuterungen mit kurzen Beispielen können das Verständnis steigern. Bildunterschrift und Bild sollten einen klaren Bezug zueinander aufweisen. Die Zielgruppe sollte klar ersichtlich sein. Absätze, Aufzählungen und Stichpunkte können zur besseren Lesbarkeit beitragen.
Hashtags	Hashtags (#) beeinflussen die Reichweite eines Beitrags. Relevante, positive und beliebte Hashtags können helfen, die Reichweite zu erhöhen. Es können bis zu 30 Hashtags verwendet werden (Meta o. J. a).
Impressum/ Kontaktdaten	Durch einen Verweis auf eine Ansprechperson, Telefonnummer und/oder Webseite kann Transparenz und Seriosität vermittelt und Vertrauen aufgebaut werden. Zudem ist zu beachten, dass im Regelfall eine Impressumspflicht besteht, die verbindliche Informationen zum Herausgeber enthalten muss.
Weiterführende Informationen	Hinweise auf zusätzliche Informationen wie Webseiten, Broschüren o. ä. ermöglichen Lesenden bei Interesse den Zugang zu weiteren Informationen. Auf Instagram können keine Verlinkungen im Bild oder in der Bildbeschreibung hinterlegt werden. Hinweise auf weiterführende Informationen können stattdessen durch Verweise auf eine Verlinkung in der Profilbeschreibung des Kontos oder durch die rein textliche Angabe eines prägnanten Kurzlinks erfolgen. In Storys kann auf Instagram wiederum ein direkter Link platziert werden. Auf Facebook ist das Teilen von Links als Beitrag möglich.
Textumfang	Der Umfang von im Bild platziertem Text ist in der Regel stark begrenzt und sollte nicht mehr als fünf Wörter umfassen, da die Inhalte möglichst schnell erfassbar sein sollten. Die Bildbeschreibung kann auf Instagram 2.200 Zeichen plus Hashtags umfassen. Dabei sind die ersten drei Zeilen (140 Zeichen) als Vorschau im Instagram-Feed sichtbar. Diese sollten daher genutzt werden, um die Lesenden gezielt anzusprechen und auf den Rest des Beitrags aufmerksam zu machen (Julius-Maximilians-Universität Würzburg o. J).

Visuelle Gestaltung von Beiträgen in sozialen Medien

Gestaltungselement	Erläuterung
Farbliche Gestaltung	Die Farbgebung kann verschiedene Funktionen erfüllen. Zum einen kann diese passend zur eigenen Institution, zur Marke bzw. zum gewählten Design des Online-Auftritts gewählt werden. Dadurch wird eine einheitliche visuelle Identität gewährleistet. Zum anderen kann die Farbwahl das Thema verdeutlichen und gezielt Emotionen oder Stimmungen transportieren, um die Aufmerksamkeit der Lesenden zu gewinnen. Insgesamt sollten die Farben harmonisch aufeinander abgestimmt sein und klare Kontraste aufweisen, um wichtige Elemente wie Texte im Bild hervorzuheben und auf kleinen Bildschirmen gut sichtbar zu machen.
Fotos und Illustrationen	Für die Gestaltung sollten aussagekräftige Grafiken gewählt werden, die einen Bezug zum Thema, zum Text und zur Zielgruppe haben. Für eine gute Lesbarkeit sollten hochauflösende und leicht verständliche Fotos oder Illustrationen verwendet werden. Eine einheitliche Bildbearbeitung sorgt für ein stimmiges Erscheinungsbild. In der Regel wird pro Beitrag eine Grafik verwendet. Karussell-Beiträge können genutzt werden, um mehrere Bilder in einer Reihe zu präsentieren. Auf Instagram können in einem Karussell-Beitrag bis zu zehn Bilder genutzt werden. Auf Facebook können mehrere Bilder gemeinsam in einem Album veröffentlich werden. Auf Instagram werden Beiträge im 4:5-Format (1080 x 1350 Pixel) und eine Story im 9:16 Hochformat (1080 x 1920 px) angezeigt. Auf Facebook können geteilte Bilder verschiedene Formate haben (1200 x 630 px, 1200 x 1500 px), für die Story gilt 9:16 Hochformat (1080 x 1920 px) (Meta o. J. b; Meta o. J. c.)).
Icons, Symbole, Piktogramme und Emojis	Kleine grafische Elemente tragen dazu bei, Inhalte zu betonen, ihre Erfassbarkeit zu verbessern und die Textlast zu verringern. Sie erhöhen zudem die Verständlichkeit für Personen, die die Sprache nicht (gut) verstehen bzw. lesen können. Emojis gehören auf vielen Plattformen zum üblichen Sprachstil dazu.
Logo	Die gezielte Platzierung des eigenen Logos kann Vertrauen schaffen und Seriosität vermitteln.
Typografische Gestaltung	Da der Text im Bild die Aufmerksamkeit erzeugen sollte, sollte er entsprechend auffallend gestaltet werden. Aufgrund der Konversion zu mobilen Endgeräten müssen hierbei große Schriftgrößen verwendet werden (beispielsweise 36 pt. bis 48 pt. für Text; 48 pt. bis 60 pt. für Titel).

	Je nach Plattform kann maximal die Schriftart in der Bildbeschreibung angepasst werden, aber nicht die Schriftgröße. Dies kann jedoch die Barrierefreiheit beeinflussen. Hervorhebungen können durch den Schriftschnitt (fett, kursiv) und die Verwendung von Emojis vorgenommen werden. Die Auswahl der Emojis sollte zum Ton und zur Botschaft des Beitrags passen.

Darüber hinaus bieten einige Plattformen auch die Möglichkeit, zu Beiträgen eine Tonspur hinzuzufügen. Dies ist insbesondere für Videobeiträge relevant, aber auch Bildbeiträge können mit Audio verknüpft werden. Hierfür können beispielsweise themenbezogene, saisonale oder aktuell beliebte Lieder verwendet werden. Allerdings ist die Nutzung solcher Tonspuren rechtlich an die Art des Accounts gebunden, sodass nicht alle Nutzergruppen diese Möglichkeit haben.

Literaturverzeichnis

Julius-Maximilians-Universität Würzburg (o. J.): Instagram-Account erstellen und bespielen. URL: https://www.uni-wuerzburg.de/en/presse/service/social-media/instagram-auf-einen-blick/instagram-account-erstellen-und-bespielen/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Meta (o. J. a): Hashtags auf Instagram verwenden. URL: https://help.instagram.com/351460621611097/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Meta (o. J. b): Infos zur Bildauflösung für Fotos, die du auf Instagram teilst. URL: https://help.instagram.com/1631821640426723/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Meta (o. J. c): Empfohlene Mindestanforderung für Bildpixel in unterschiedlichen Platzierungen. URL: https://de-de.facebook.com/business/help/469767027114079 (letzter Abruf: 07.05.2025).

Statista (2025): Anteil der Nutzer von Social-Media-Plattformen nach Altersgruppen in Deutschland im Jahr 2024. URL: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/543605/umfrage/verteilung-der-nutzer-von-social-media-plattformen-nach-altersgruppen-in-deutschland/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Impressum

Herausgeber

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

Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Telefon 0234 91535-0
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.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

Johanna Köster-Lange (ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation)

K. Konzeptideen

Im Folgenden werden Ergebnisse eines Workshops der Arbeitsgruppe Kommunikation für hitzesensible Gesundheitskompetenz des Zentralen Netzwerks für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz (ZNGH) vorgestellt. Ziel des Workshops war es, die Anwendung der zielgruppenspezifischen Gesundheitsinformationen sowie der Medieninformationen zu erproben und Orientierungshilfen sowie Inspirationsquellen für die Anwenderinnen und Anwender des Kommunikationskatalogs zu schaffen. Die Ideen erheben nicht den Anspruch, vollständig ausgearbeitete Flyer, Poster und Beiträge für soziale Medien darzustellen. Sie sollen zeigen, wie mit den Inhalten des Kommunikationskatalogs Kommunikationsmaterialien erstellt werden können bzw. wie die ersten Schritte des Prozesses aussehen könnten.

Konzeptvorlagen

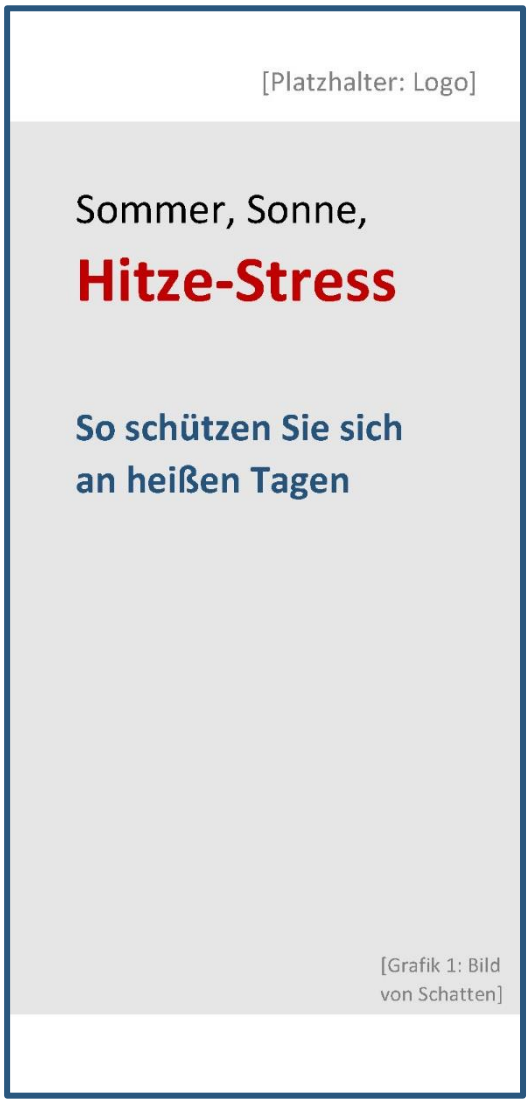
Zur eigenständigen Entwicklung eines Konzepts für einen Flyer, ein Poster oder einen Beitrag für soziale Medien auf Grundlage der Kataloginhalte stehen die folgenden Beispiele als Blanko-Vorlage auf der Seite des LZG.NRW zur Verfügung unter:
https://www.lzg.nrw.de/ges_foerd/klima_gesundheit/kommunikationsmaterialien/kommunikationskatalog/index.html

Konzeptidee 1

Medium: Flyer
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Das Flyerkonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck Unsicherheiten abzubauen und die Botschaft „Selbstschutz ist möglich“ zu betonen. Als Zielgruppe wurde die allgemeine Bevölkerung gewählt. Mögliche Distributionsorte des Flyers wären beispielweise Arztpraxen, Apotheken, Beratungsstellen oder Supermärkte (an den Kassen). Für die weitere Ausarbeitung wurden entsprechend die Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ für die Allgemeinbevölkerung (G.1) als Grundlage gewählt. Die folgende Skizze zeigt die möglichen Inhalte des Flyers. Zur grafischen Gestaltung könnten beispielsweise themenspezifische Piktogramme ergänzt werden, um die Tipps zusätzlich visuell zu unterstützen. Die Inhalte können der folgenden Skizze entnommen werden.

Seite 1



Seite 2

Konzeptidee 1

Medium: Flyer
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Seite 3

[pralle Sonne]

Während der Hitze

Mittags (bis 11 – 15 Uhr)

[Person auf Liegestuhl]

Pause machen,
um dem Körper Ruhe zu gönnen

Sonne meiden und Kopfbedeckung tragen,
um sich vor Sonnenbrand und Hitzeerkrankungen zu schützen

Etwas Leichtes essen,
z. B. einen leckeren Salat, oder eine kalte Suppe

Den Körper kühlen,
z. B. mit feuchten Tüchern oder einem Fußbad

An einem kühlen Ort aufhalten
und sich im Vorfeld über kühle Orte in der Umgebung informieren

Trinken:
Auch mal eine Gemüsebrühe probieren

Seite 4

[untergehende Sonne/Mondsichel]

Während der Hitze

Abends (ab 16 Uhr)

Schlafplatz verlegen -
auf kühlere Räume ausweichen

Leichte Bettdecke und Schlafkleidung verwenden,
um Hitzestau zu vermeiden

Lüften,
sobald die Luft draußen kälter als drinnen ist

Eine Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen
kann das Einschlafen erleichtern

Trinken:
Auch ein Glas Wasser ans Bett stellen

[Grafik 2: Thema leichtes Essen und Trinken]

Konzeptidee 1

Medium: Flyer
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Seite 5

Vorbereitung auf den Sommer

[Person auf Fahrrad/mit Walking Stöcken]

In Bewegung bleiben, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Dadurch wird die Hitze besser vertragen

Arzneimittel richtig lagern: Keine direkte Sonnen-einstrahlung sowie keine Hitze oder Kälte (15-25 °C)

Ärztin oder Arzt kontaktieren, um Maßnahmen zur Hitze- oder Medikamenten-anpassung zu besprechen

Auf den Notfall vorbereiten: z. B. wichtige Unterlagen wie medizinische Ausweise und Vollmachten sowie Notrufnummern bereitlegen

Regelmäßigen Kontakt zu Nachbarn oder Angehörigen halten und aufmerksam bleiben

Trinkrituale einüben: z. B. ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit trinken

Seite 6

Weiterführende Informationen

www.klima-mensch-gesundheit.de

www.hitze.nrw.de

[Platzhalter: eigene Webseite]

Bei Fragen zur eigenen Person, bitte mit eigener/m Hausärztin bzw. Hausarzt sprechen.

[Platzhalter: Ansprechperson vor Ort]

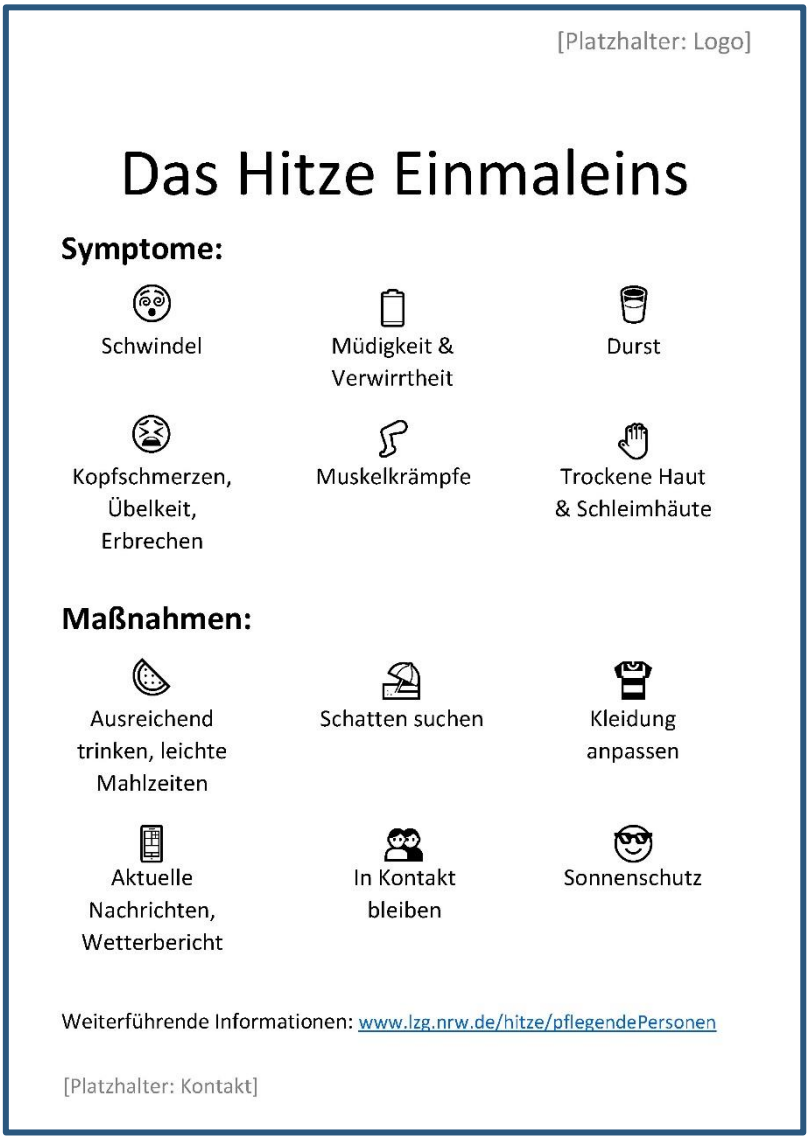
[Platzhalter: Impressum]

Konzeptidee 2

Medium: Poster
Zielgruppe: Patientinnen und Patienten
Themen: Hitzeerkrankungen & Tipps zu schützendem Verhalten

Das Posterkonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, die Angst vor Gesundheitsrisiken durch Hitze abzubauen und gleichzeitig zu schützenden Maßnahmen während einer Hitzewelle aufzuklären. Als Zielgruppe sind Pflegende, Bewohnerinnen und Bewohner sowie An- und Zugehörige gewählt. Ein möglicher Distributionsort wäre somit eine Pflegeeinrichtung. Für die Inhalte wurden entsprechend die Gesundheitsinformationen „Hitzeerkrankungen“ sowie „Tipps zu schützendem Verhalten“ für Patientinnen und Patienten (G.3) aufgegriffen. Ein guter Zeitpunkt für den Aushang diese Poster wäre vor oder zu Beginn des Sommers bzw. unmittelbar vor einer Hitzewelle. Das Posterkonzept setzt auf einfache Piktogramme und kurze, prägnante Texte, die es den Betroffenen ermöglichen, die wichtigsten Informationen schnell zu erfassen. Große Piktogramme und eine gut lesbare Schrift stellen sicher, dass die Informationen auch von älteren Menschen oder Personen mit eingeschränkter Sehkraft gut verstanden werden.

Posterskizze

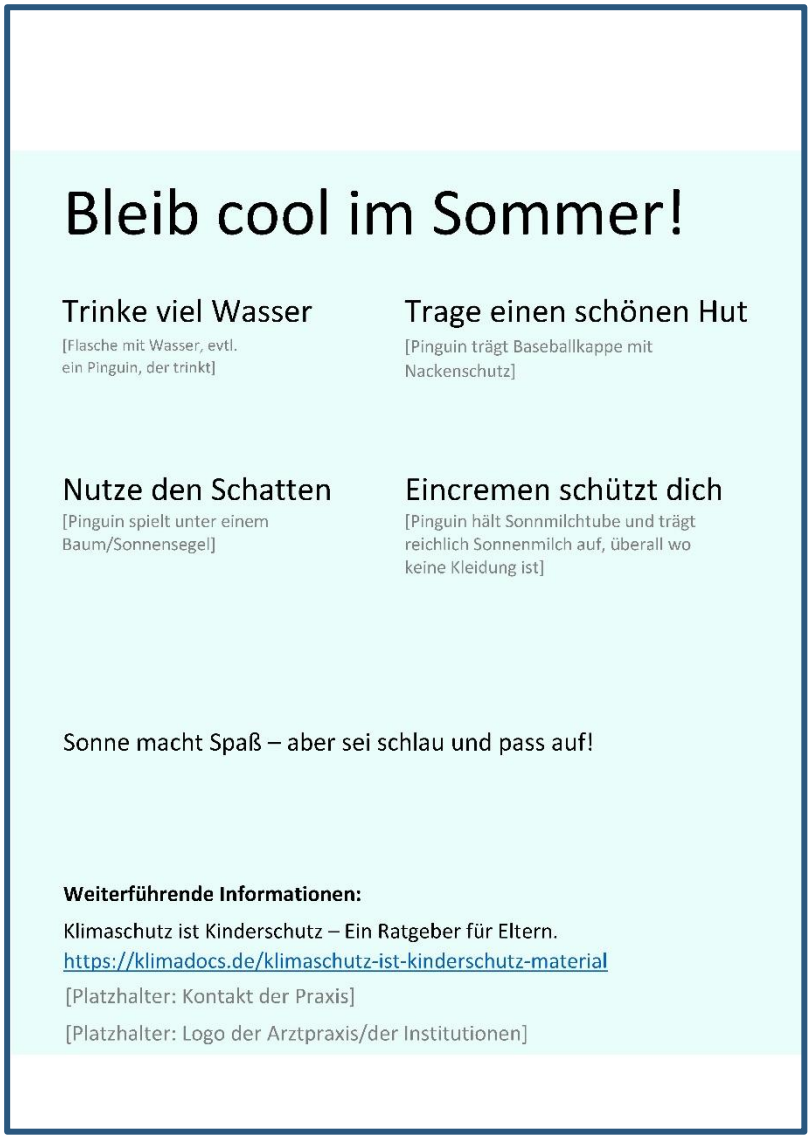


Konzeptidee 3

Medium: Poster
Zielgruppe: Eltern, Kinder und Jugendliche
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Zweck bzw. das Ziel des Konzepts ist es, Kinder dazu zu bewegen, ihre Verhaltensweisen im Sommer zu verstehen und ggf. anzupassen. Das Poster soll sich an Eltern, Kinder und Jugendliche richten und ist insbesondere für das Setting Kinder- und Jugendarztpraxis konzipiert. Das Poster lässt sich jedoch auch in Sportstätten, Kindertagesstätten, für Angebote der Frühen Hilfen, in gynäkologischen Praxen, Schulen, Freibädern und weiteren Kontexten/Settings einsetzen bzw. auf diese anpassen. Hierfür wurden die Inhalte der Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ für Kinder und Familien aufgegriffen (G.2). Die grafische Gestaltung des Posters könnte mithilfe kindergerechter Illustrationen, wie etwa einer einprägsamen Comicfigur, z. B. einem „coolen“ Pinguin, erfolgen. Des Weiteren könnten helle Farben sowie große, leicht lesbare Schriftarten angewandt werden. Dadurch können Kinder verständlich und attraktiv in ihrer Sprache und Lebenswelt erreicht werden.

Posterskizze



Konzeptidee 4

Medium: Poster
Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Das Posterkonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, Seniorinnen und Senioren positive Botschaften und einfache Handlungsmaßnahmen zu vermitteln, damit sie gesund durch den Sommer kommen. Das Konzept ist somit insbesondere für Altenheime, Arztpraxen, Seniorenberatungsstellen oder auch andere Einrichtungen, die mit älteren Menschen zusammenarbeiten, geeignet. Entsprechend wurden die Inhalte der Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ für Patientinnen und Patienten (G.3) aufgegriffen. Für die graphische Gestaltung könnte eine positive Situation dargestellt werden, etwa durch ein Foto oder eine Illustration von zwei älteren Menschen, die entspannt auf einer Parkbank im Schatten von Bäumen sitzen und dabei Wasser trinken. Die Szene vermittelt sowohl Ruhe als auch die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr und des Aufenthalts im Schatten. Des Weiteren könnten helle, beruhigende Farben wie Hellgrün für den Hintergrund und eine dunkle Schrift verwendet werden, um durch den starken Kontrast die Lesbarkeit zu fördern.

Posterskizze

Konzeptidee 5

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Hitzeerkrankungen

Das Beitragskonzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, über die Gefahr eines Hitzschlags aufzuklären. Es richtet sich an die allgemeine Bevölkerung und wurde primär für die Nutzung auf Instagram erstellt. Für die Inhalte des Beitrags wurden die Gesundheitsinformationen zu „Hitzeerkrankungen“ für die allgemeine Bevölkerung (G.1) verwendet. Der Beitrag ist als Karussell angelegt. Für die grafische Gestaltung könnte auf dem ersten Bild ein thematisch passendes Bild zum Thema Hitze verwendet werden. Die anschließenden Karussellseiten könnten ohne Bild gestaltet werden, um den Fokus stärker auf die Textinhalte zu lenken. Dabei sollte jedoch auf ein einheitliches Design der Farbgebung und Schriftart geachtet werden. Zur zusätzlichen visuellen Unterstützung der Tipps könnten beispielsweise themenspezifische Piktogramme ergänzt werden. Die Inhalte können der folgenden Skizze entnommen werden.

Bild 1

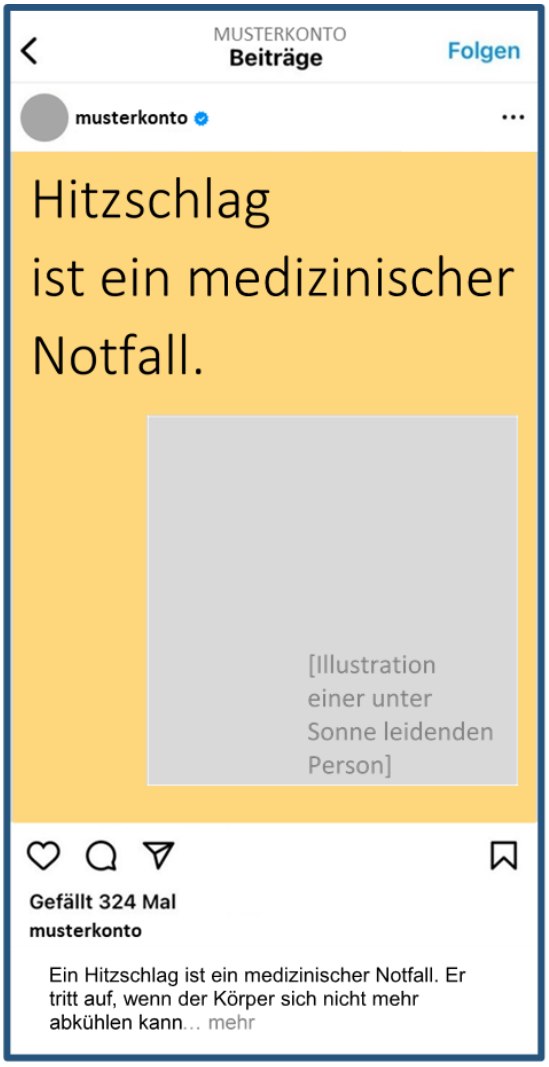
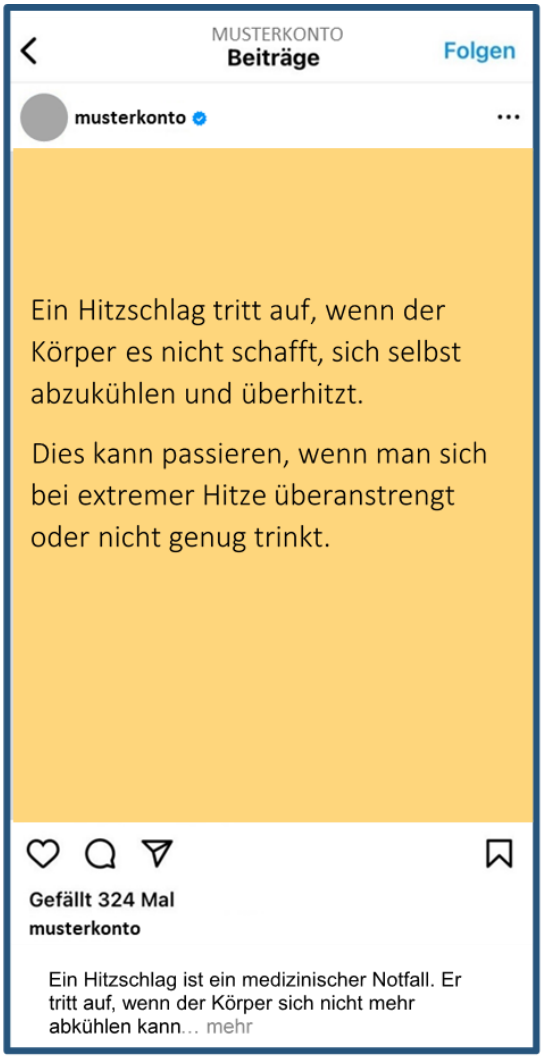


Bild 2



Konzeptidee 5

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Hitzeerkrankungen

Bild 3

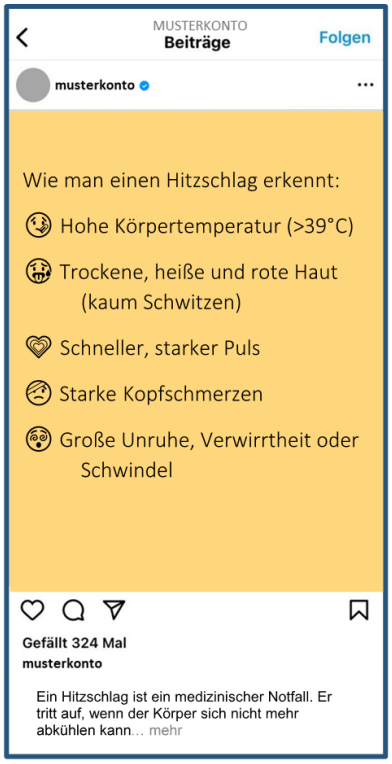


Bild 4

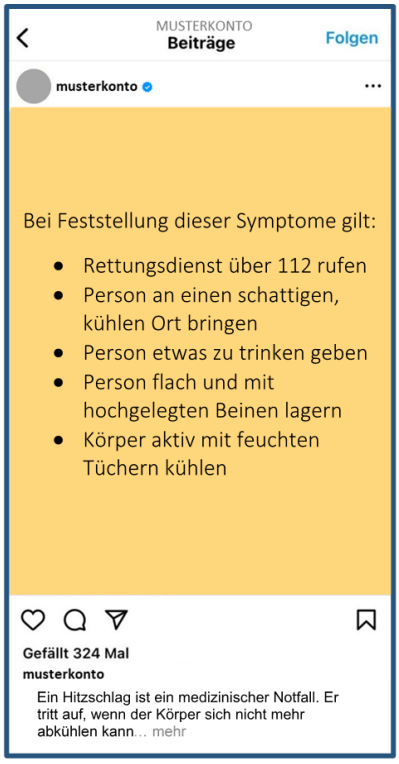
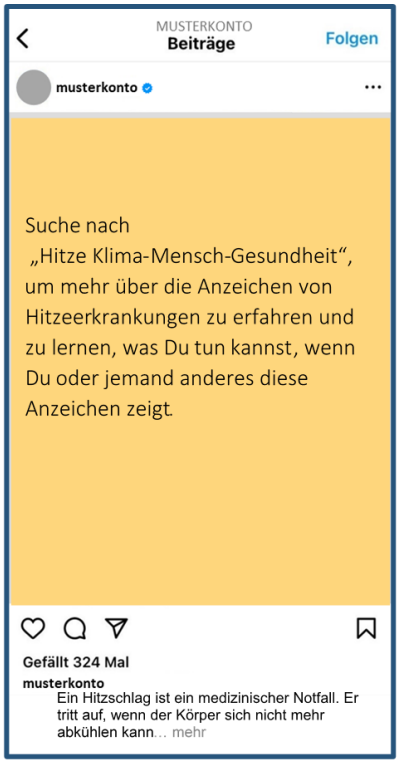


Bild 5



Bildbeschreibung

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall. Er tritt auf, wenn der Körper sich nicht mehr abkühlen kann. Das kann schnell gehen, innerhalb von ein bis sechs Stunden. Ein Hitzschlag kann bleibende Schäden am Gehirn und an den Organen verursachen. Er kann auch zu einem Koma führen und unbehandelt sogar zum Tod.

Bei gesunden Erwachsenen kann ein Hitzschlag auftreten, wenn sie sich bei hohen Temperaturen körperlich sehr anstrengen. Bei älteren Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen tritt ein Hitzschlag oft auf, wenn sie zu wenig Flüssigkeit und Elektrolyte im Körper haben. Das kann passieren, wenn sie nicht genug trinken und es über mehrere Tage sehr heiß ist.

Suche nach „Hitze Klima-Mensch-Gesundheit“, um mehr über die Anzeichen von Hitzeerkrankungen zu erfahren und zu lernen, was Du tun kannst, wenn Du oder jemand anderes diese Anzeichen zeigt.

#Hitzschlag #Heatsafety #Sommer #Hitze #Outdoor #Sport #Hitzeschutz

Konzeptidee 6

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Themen: Risiken und Auswirkungen von Hitze, Hitzeerkrankungen & Tipps zu schützendem Verhalten

Das Konzept richtet sich an die allgemeine Bevölkerung und wurde primär für die Nutzung auf Instagram erstellt. Das Konzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, allgemein über Hitze, gesundheitliche Auswirkungen sowie geeignete Schutzmaßnahmen zu informieren. Hierfür wurden die Gesundheitsinformationen für die allgemeine Bevölkerung zu „Risiken und Auswirkungen von Hitze“, „Hitzeerkrankungen“ sowie „Tipps zu schützendem Verhalten“ verwendet. Der Beitrag ist als Karussell angelegt. Für das erste Bild könnte eine Abbildung von einem Kind, das im Sandkasten oder am Strand unter einem Sonnenschirm sitzt, eventuell mit einem Eis in der Hand, verwendet werden. Das zweite und dritte Bild könnten in Rot-, Orange- und Gelbtönen gehalten werden, um die Hitze zu symbolisieren. Das vierte Bild könnte in Blautönen gestaltet werden, um den „abkühlenden“ Effekt zu verdeutlichen.

Bild 1

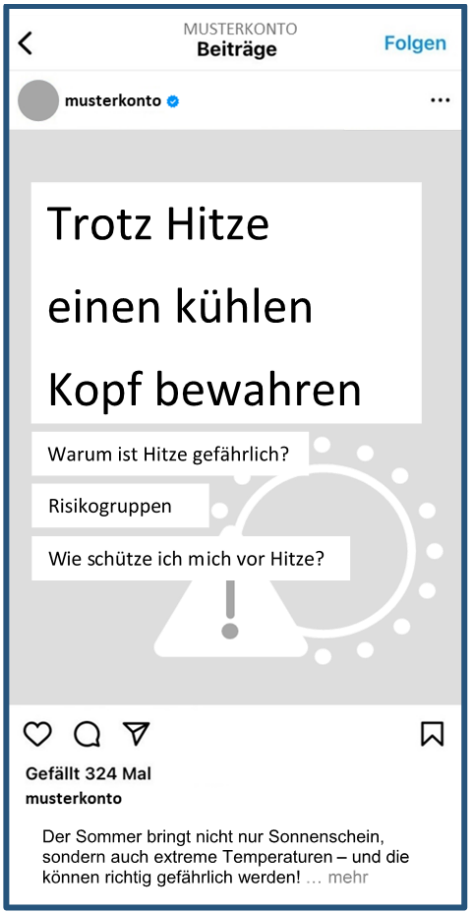
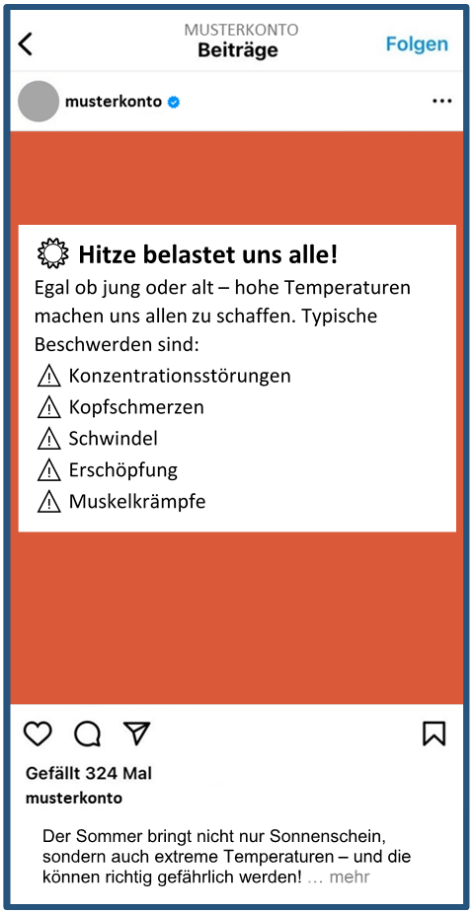


Bild 2



Konzeptidee 6

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Themen: Risiken und Auswirkungen von Hitze, Hitzeerkrankungen & Tipps zu schützendem Verhalten

Bild 3

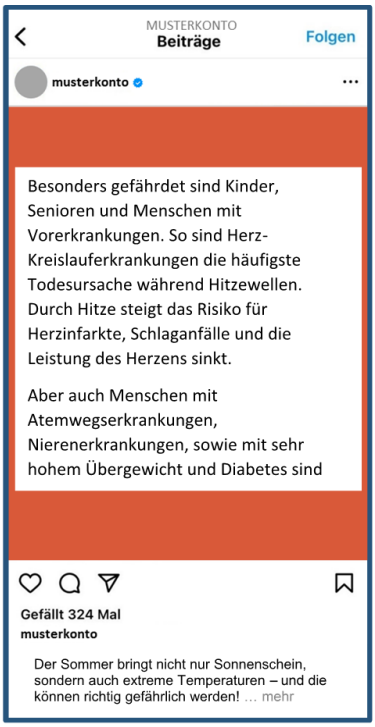
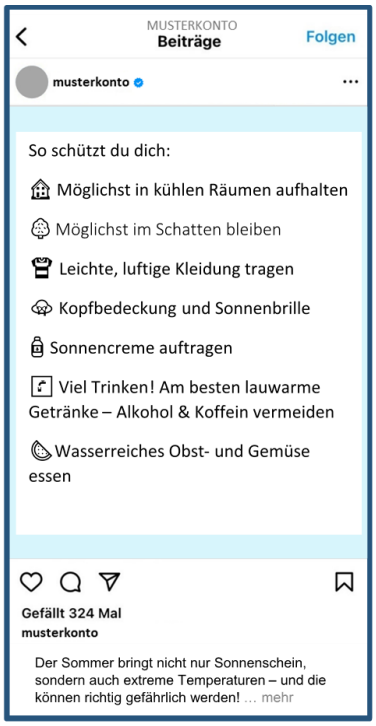


Bild 4



Bildbeschreibung

Der Sommer bringt nicht nur Sonnenschein, sondern auch extreme Temperaturen – und die können richtig gefährlich werden! Vor allem während Hitzewellen steigt das Risiko für gesundheitliche Probleme drastisch. Oft merkt man erst zu spät, dass der Körper schon leidet!

⚠ Typische Beschwerden:

Kopfschmerzen & Konzentrationsstörungen
Schwindel & Erschöpfung
Muskelkrämpfe
Im schlimmsten Fall drohen Kollaps oder Hitzschlag – also unbedingt vorbeugen!

Wer ist besonders gefährdet?

Nicht alle Menschen kommen mit Hitze gleich gut zurecht. Besonders ältere Personen, Babys und Kleinkinder sowie Menschen mit Vorerkrankungen sind gefährdet. Ihr Körper kann sich schlechter an Temperaturveränderungen anpassen, wodurch das Risiko für ernste gesundheitliche Probleme steigt. Besonders Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen sollten an heißen Tagen vorsichtig sein, da Hitze das Herz zusätzlich belastet und Atembeschwerden verstärken kann.

🌡 So kommst du sicher durch heiße Tage:

Hitze lässt sich nicht vermeiden, aber du kannst viel tun, um dich zu schützen. Bleibe, wenn möglich, in kühlen Räumen und verdunkle tagsüber die Fenster. Trage leichte, helle Kleidung und schütze dich mit Kopfbedeckung und Sonnencreme. Wichtig ist auch, regelmäßig zu trinken – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee. Alkohol und koffeinhaltige Getränke solltest du meiden, da sie den Flüssigkeitsverlust noch verstärken. Wer bei großer Hitze unterwegs sein muss, sollte sich so oft wie möglich im Schatten aufhalten und körperliche Anstrengung vermeiden.

‼ Hitze kann gefährlich werden – achte auf dich und andere! Besonders Risikogruppen sollten nicht allein gelassen werden. Halte regelmäßig Kontakt zu älteren oder kranken Menschen in deinem Umfeld und biete Hilfe an, wenn nötig.

#Hitzeschutz #SommerTipps #GesundBleiben #StayCool #Hitzewelle #Hydration #Sonne #Hitze

Konzeptidee 7

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Das Konzept richtet sich an die allgemeine Bevölkerung und wurde primär für die Nutzung auf Instagram während der Sommermonate bzw. in akuten Hitzeperioden erstellt. Das Konzept verfolgt das Ziel bzw. den Zweck, über den richtigen Umgang mit Arzneimitteln bei hohen Temperaturen zu informieren. Hierfür wurden die Gesundheitsinformationen „Tipps zu schützendem Verhalten“ verwendet. Der Beitrag ist als Karussell gestaltet. Auf dem ersten Bild wird das Thema prägnant eingeführt. Das zweite Bild informiert über die Schäden, die Arzneimittel bei falscher Lagerung in der Hitze nehmen können und ist in Rot-/Orangetönen gestaltet. Das dritte Bild informiert darüber, wie Arzneimittel richtig gelagert werden sollten und ist in Blautönen gehalten. Zentrale Hinweise werden direkt im Bildtext dargestellt. Ergänzende Informationen und konkrete Tipps finden sich in der Bildbeschreibung. Passende Icons und Piktogramme unterstützen die Aussagen visuell und erleichtern das Verständnis.

Bild 1

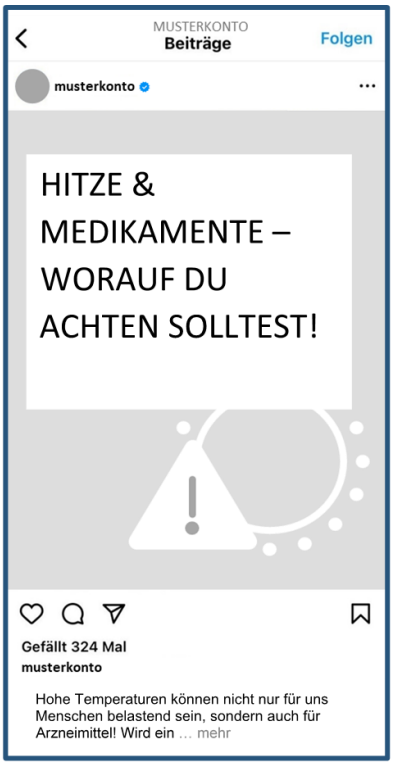


Bild 2

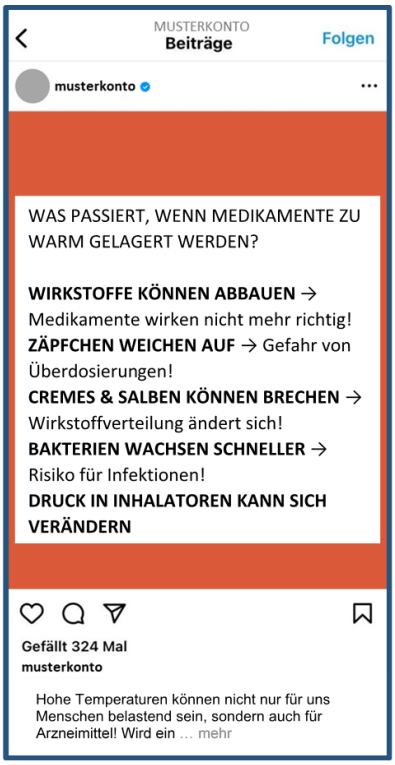
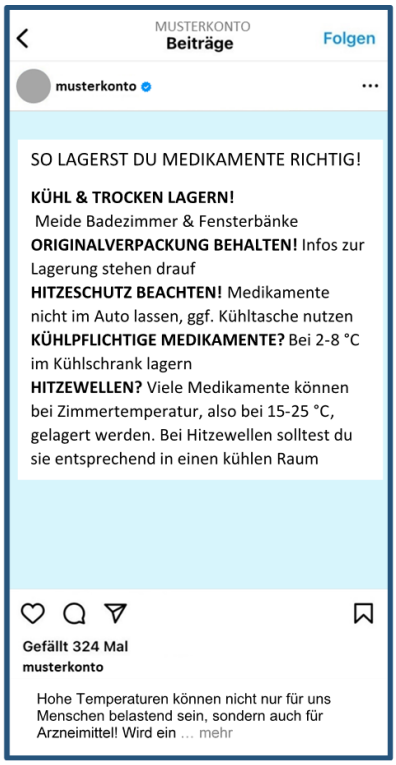


Bild 3



Konzeptidee 7

Medium: Beitrag für soziale Medien
Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
Thema: Tipps zu schützendem Verhalten

Bildbeschreibung

Hohe Temperaturen können nicht nur für uns Menschen belastend sein, sondern auch für Arzneimittel! Wird ein Medikament falsch gelagert, kann das ernste Folgen haben – und oft merkt man es erst, wenn es zu spät ist.

Was passiert bei falscher Lagerung?

➡ Wirkstoffverlust: Medikamente können ihre Wirkung verlieren oder sich chemisch verändern.
➡ Zäpfchen schmelzen: Der Wirkstoff kann sich ungleichmäßig verteilen. Über- oder Unterdosierung droht!
➡ Cremes & Salben brechen auf: Die Konsistenz verändert sich, der Wirkstoff wird nicht mehr richtig aufgenommen.
➡ Bakterienwachstum: Hohe Temperaturen können das Wachstum von Keimen begünstigen – Infektionsgefahr!
➡ Inhalatoren beschädigt: Durch Hitze kann sich der Druck in den Behältnissen erhöhen, was zu Funktionsstörungen führt.

💡 So schützt du deine Medikamente:

✅ Lagere sie kühl und trocken – Bad und Fensterbank sind tabu!
✅ Bewahre Medikamente in der Originalverpackung auf – dort stehen die wichtigsten Lagerhinweise.
✅ Kühlpflichtige Arzneimittel (z. B. Insulin, bestimmte Impfstoffe) müssen bei 2-8 °C im Kühlschrank bleiben.
✅ Achtung beim Transport! 🚗 Im Sommer kann sich dein Auto auf über 60 °C aufheizen – Medikamente besser in einer Kühltasche mitnehmen!
✅ Hitzewellen-Tipp: Bring deine Medikamente in den kühlsten Raum deiner Wohnung.

Hast du Fragen zur Lagerung? Frag in deiner Apotheke nach. Dort wirst du kompetent beraten.

[Platzhalter: Bildnachweis]

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

Daniel Böhne (Apothekerkammer Nordrhein), Katrin Lenze (Gesundheitsamt Kreis Soest), Julia Zeitler (Ministerium für Arbeit Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen)