HITZE · GESUNDHEIT

Kühlen, trinken, schützen

Hitze ist eine unterschätzte Gefahr. Diese Checkliste hilft, Wohnung, Körper und gefährdete Menschen durch eine Hitzewelle zu bringen.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Der DWD warnt vor starker Wärmebelastung ab etwa 32 °C gefühlter Temperatur, vor extremer ab etwa 38 °C.
- Die gefühlte Temperatur ist nicht die gemessene Lufttemperatur – und sie bildet individuelle Risiken nicht vollständig ab.
- Tagsüber Fenster und Sonnenschutz zu, nachts lüften. Ventilatoren kühlen die Luft nicht, aber sie verbessern das Wärmeempfinden.
- Bei Hitzschlagverdacht sofort 112 rufen. Bewusstlosen oder benommenen Personen nichts zu trinken geben.

Wohnung und Körper

KÜHLEN · TRINKEN · WARNEN

- [ ] Trinkwasser
- [ ] Sonnenschutz
- [ ] Kühle Räume
- [ ] Leichte Kleidung
- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Kinder
- [ ] Pflanzen
- [ ] Hitzeschutzplan
- [ ] Elektrolyte
- [ ] Ventilator
- [ ] Nachttemperatur
- [ ] Kühlpack
- [ ] Ältere Menschen
- [ ] Haustiere
- [ ] Notruf 112
- [ ] Wetterwarnungen

NOTIZEN

Durch die Hitzewelle

FÜNF SCHRITTE

1 **Tagsüber schließen**
Fenster, Rollos und Vorhänge tagsüber geschlossen halten. Sonne nicht direkt in die Wohnung lassen.

2 **Nachts lüften**
Sobald es draußen kühler ist, querlüften. Ventilator nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr nutzen.

3 **Trinken**
Regelmäßig Wasser trinken, auch ohne Durst. Bei starkem Schwitzen Elektrolyte ergänzen.

4 **Gefährdete prüfen**
Ältere Menschen, kleine Kinder, Kranke und alleinlebende Personen regelmäßig ansprechen. Auf Hitzezeichen achten.

5 **Hitzschlag erkennen**
Heiße, trockene Haut, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit: 112 rufen, kühlen, bewusstlosen Personen nichts zu trinken geben.

Wichtig: Bei Hitzschlagverdacht sofort 112. Den Betroffenen kühlen, aber nicht mit Eiswasser übergießen. Bewusstlosen nichts einflößen.

Quellen: DWD, Hitzewarnungen · BBK, Hitze · RKI, Hitzeschutz. Stand: November 2026.

NOTIZEN