

Hitzenotfälle erkennen und handeln

 **Hitze kann tödlich sein.
Nehmt die Alarmzeichen ernst.**

Ab wann ist Hitze gefährlich?

- Wenn die Temperatur am Tag auf / über 30 °C steigt und nachts nicht unter 20 °C fällt.
- Wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhält.

Bei diesen Symptomen **leiste ich Erste Hilfe** und **rufe den Notdienst**:

 **starke Kopfschmerzen**

 **trockene, heiße Haut**

 **plötzliche Verwirrtheit**

 **Körpertemperatur über 40°C**

 **wiederholtes heftiges Erbrechen**

 **Bewusstlosigkeit**



Wie kann man bei Notfällen helfen?

Ihr könnt viel tun:

1. Ist die Person ansprechbar, dann biete ich ihr **Wasser zum Trinken** an.
2. Bei einem Notfall wegen der Hitze, **rufe ich den Notruf**.
3. Ich bringe die Person an einen **kühlen, schattigen Ort**.
4. **Ich kühle den Körper** mit feuchten Tüchern auf Stirn, Armen, Beinen, Nacken und Achseln.

 **Notruf 112**



Weitere Informationen finden Sie unter:

 Die kostenlose App des Deutschen Wetterdienstes (DWD) informiert Sie über aktuelle Hitzewarnungen.

 www.kreis-tuebingen/gesundheits-umwelt

 <https://gesundheitsamt-dachseiten.landbw.de/tuebingen/hitzeschutz>

Kontakt Universitätsstadt Tübingen:
Anna Debler
Gesundheitsförderung – Gemeinsam älter werden
anna.debler@tuebingen.de | 07071 204-1922

Kontakt Landkreis Tübingen:
Dr. Christian Throm, Gesundheitsamt Tübingen,
Umweltbezogener Gesundheitsschutz / Hitzeschutz
gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de | 07071 207-3376

Kontakt Tübinger Hitzeschutzbündnis:
Dr. med. Klaus Wild, Geriater i.R.
klaus.wild@t-online.de | 0170 3098839

Dr. med. Claudia Raichle, Leitende Oberärztin
raichle@tropenlinik.de

Impressum
© Januar 2026

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: www.klimawandel-gesundheit.de

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei



Mit Hitze keine Witze

Wie schützen wir uns und andere?



Hitze ist lebensgefährlich

Wer ist besonders betroffen?

Hitze betrifft alle Menschen, aber manche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet: Sie können sich schlechter an Hitze anpassen oder sich vor ihr schützen. Manche Menschen sind wegen ihrer Arbeit mehr in der Hitze.



Pflegebedürftige und
chronisch kranke
Menschen



Menschen mit
Beeinträchtigungen



Ältere,
alleinlebende Menschen



Schwangere, Säuglinge
und Kleinkinder



Menschen, die draußen
arbeiten und Sport machen

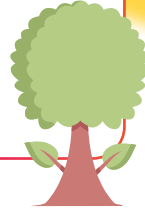


Obdachlose
Menschen



Hitze meiden:

- Ich bleibe möglichst im Schatten
- Ich gehe raus, wenn es kühler ist – morgens oder abends
- Ich lasse niemandem im Auto zurück
- Ich mache weniger anstrengende Dinge



Körper schützen:

- Ich dusche kühl
- Ich lege mir feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln
- Ich lege regelmäßig Pausen ein, vor allem, wenn ich draußen arbeite



Vor UV-Strahlen schützen:

- Ich creme mich ein mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30+
- Ich trage Hüte – am besten mit breitem Rand
- Ich trage lange, luftige Kleidung
- Ich trage eine Sonnenbrille mit hohem UV Schutz



Was tue ich mit Arzneimitteln bei großer Hitze?

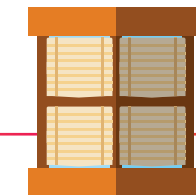
Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.

- Ich spreche mit meiner Ärzt_in über meinen Medikamentenplan.
- Ich lese die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.



Hitze aussperren:

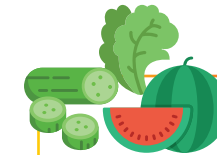
- Ich lüfte morgens und abends mit Durchzug
- Ich schließe Fensterläden, Rollos oder Markisen und ziehe die Vorhänge zu
- Backen oder Bügeln ist was für kühlere Tage



Wie ich mich vor großer Hitze schütze

Vorbereitung auf Hitzewellen:

- Ich messe die Temperatur in meiner Wohnung und halte mich in den kühlest Räumen auf.
- Ich passe meine Arbeitszeit an.
- Ich besorge Kühl pads.



Ich trinke viel und esse leicht:

- Wasser und Tees sind super
- Alkohol, Kaffee und Softdrinks lasse ich weg
- Ich esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse
- Lieber kleine Portionen essen und dafür öfters



Wir achten aufeinander!

Schaut, wer Hilfe braucht. Habt ihr ältere, alleinstehende Nachbar_innen oder Bekannte? Sie sind bei Hitzewellen besonders gefährdet.

