

Hitze-Ratgeber

Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze
in Leichter Sprache



Für Mensch und Umwelt

Umwelt
Bundesamt



Lieber Leser, liebe Leserin,

Sie lesen unseren Ratgeber zum Thema Hitze.



In Deutschland gibt es **immer mehr heiße Tage**.

Heiße Tage bedeutet:

An diesen Tagen ist es **30 Grad warm oder wärmer**.

Es gibt auch öfter **viele heiße Tage hintereinander**.

Der Grund dafür ist der **Klima-Wandel**.

1951 gab es im Durchschnitt nur 3 heiße Tage im Jahr.

Heute gibt es im Durchschnitt 10 heiße Tage im Jahr.

In der Zukunft gibt es noch mehr heiße Tage.

Hitze ist sehr **anstrengend für den Körper**.

Menschen können bei zu viel Hitze sogar sterben.

In den letzten Jahren sind mehrere Tausend Menschen durch Hitze gestorben.

Deshalb ist wichtig:

Es ist sehr heiß?

Dann müssen Sie **auf Ihre Gesundheit achten**.

Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen.

In diesem Ratgeber finden Sie diese Informationen:

- Warum ist Hitze so gefährlich?
- Für wen ist Hitze besonders gefährlich?
- So erkennen Sie:
Eine Person braucht Hilfe wegen Hitze.
- Tipps bei Hitze
- Wo finden Sie weitere Informationen?

Warum ist Hitze so gefährlich?

Körper-Temperatur

Hitze ist anstrengend für den Körper.

Bei Hitze wird die Körper-Temperatur immer mehr.

Die normale Körper-Temperatur ist ungefähr 37 Grad.

Bei Hitze kann die Körper-Temperatur steigen:

- Dann **schwitzt** man wahrscheinlich sehr viel.
Vielleicht bekommt man auch **Kopf-Schmerzen**.
Und vielleicht wird einem **schwindelig**.
Das nennt man:
Hitze-Erschöpfung.

- **Körper-Temperatur mehr als 40 Grad**
Der Körper wird bei Hitze mehr als 40 Grad warm?
Dann kann man einen **Hitz-Schlag** bekommen.
Man schwitzt bei einem Hitz-Schlag **nicht** mehr.
Die Haut ist heiß und trocken.
Vielleicht ist man sehr **verwirrt**.
Man kann auch **ohnmächtig** werden.
Und das **Herz schlägt sehr schnell**.
Das kann lebensgefährlich sein.
Das bedeutet:
Man kann vielleicht sterben.

Der Körper muss sich erst an heiße Temperaturen **gewöhnen**.
Dafür braucht der Körper eine bestimmte Zeit.
Manchmal gibt es im **Frühling** schon heiße Tage.
Aber der Körper ist dann noch **nicht bereit** dafür.
Dann sind die heißen Tage besonders anstrengend für den Körper.

Manchmal gibt es im Sommer **viele heiße Tage hintereinander**.
Vielleicht scheint die Sonne sehr viel.
Und es gibt nur wenig Wind.
Vielleicht sind die Nächte auch heiß.
Es ist nachts zum Beispiel 20 Grad warm oder wärmer.
Dann kann sich der Körper **nicht** gut abkühlen.
Und der Körper kann sich **nicht** erholen.
Dann sind die heißen Tage auch sehr anstrengend für den Körper.

UV-Strahlen

Eine weitere Gefahr sind UV-Strahlen.
UV-Strahlen sind im Sonnen-Licht.
Wir können die UV-Strahlen **nicht** sehen und **nicht** fühlen.
UV-Strahlen sind gefährlich für die Haut und für die Augen.
UV-Strahlen machen zum Beispiel **Sonnen-Brand**.
Und UV-Strahlen können der Grund für **Hautkrebs** sein.
UV-Strahlen können auch der Grund
für **Entzündungen in den Augen** sein.



Ozon

Manche Menschen können im Sommer **nicht so gut atmen.**

Der Grund kann dieses Gas sein:

Ozon.

Ozon kommt auch ganz natürlich in der Umwelt vor.

Aber in der Vergangenheit ist durch die Menschen noch mehr Ozon in die Luft gekommen.

Dieses Ozon ist in der Luft in der Nähe vom Boden.

Dann atmen wir vielleicht zu viel Ozon ein.

Manche Menschen bekommen dann **Schmerzen beim Atmen.**

Vielleicht **brennen** auch die **Augen** von diesen Menschen.

Oder die Menschen bekommen **Kopf-Schmerzen.**

Die Sonne scheint im Sommer sehr viel?

Dann gibt es besonders viel Ozon.

Für wen ist Hitze besonders gefährlich?

Hitze ist für den Körper von jedem Menschen anstrengend. Aber für manche Menschen ist Hitze besonders gefährlich.

Dazu gehören diese Menschen:

- ältere Menschen
- Babys und kleine Kinder
- schwangere Frauen
- Menschen, die zu wenig wiegen
- Menschen, die zu viel wiegen
- Menschen, die sich sehr anstrengen
- obdachlose Menschen
- kranke Menschen
- Menschen, die Alkohol trinken,
und Menschen, die Drogen nehmen
- Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen



Ältere Menschen

Eine Person ist 65 Jahre alt oder älter?

Dann ist Hitze besonders gefährlich für diese Person.

Der Grund ist:

Es ist heiß?

Dann schwitzen wir.

Das kühlt unseren Körper ab.

Aber ältere Menschen **schwitzen nicht mehr so viel**.

Der Körper von diesen Menschen kann sich dann **nicht** mehr so gut abkühlen.

Dann wird der Körper immer wärmer.

Das ist gefährlich.

Außerdem merken ältere Menschen oft **nicht**:

Ich habe **Durst**.

Aber viel trinken ist wichtig bei Hitze.

Eine Person trinkt zu wenig?

Dann kann die Person auch **nicht** genug schwitzen.

Manche ältere Menschen können sich **nicht** mehr alleine um sich selbst kümmern.

Dann müssen andere Personen darauf achten:

Trinkt die Person genug?

Einer älteren Person geht es wegen der Hitze **nicht** gut?

Und die Person lebt alleine?

Oder es ist gerade **keine** andere Person da?

Dann bekommt die ältere Person vielleicht **zu spät Hilfe**.

Das ist sehr gefährlich.

Babys und kleine Kinder

Babys und kleine Kinder **schwitzen weniger** als Erwachsene.

Die Körper von Babys und kleinen Kindern werden dann schnell zu warm.

Außerdem sind die Körper von Babys und kleinen Kindern anders als die Körper von Erwachsenen:

Die Körper von Babys und kleinen Kindern sind kleiner.

Und die Körper **verlieren mehr Wasser**
Im Körper ist dann schnell zu wenig Wasser.
Das ist gefährlich.

Babys und kleine Kinder merken vielleicht auch **nicht**:
Ich habe **Durst**.
Erwachsene müssen darauf achten:
Trinkt das Baby oder das kleine Kind genug?

Schwangere Frauen

Eine Schwangerschaft ist **anstrengend** für den Körper.
Hitze ist auch anstrengend für den Körper.
Beides zusammen ist dann schnell **zu** anstrengend
für den Körper von der schwangeren Frau.
Außerdem braucht der Körper von einer schwangeren Frau
mehr Wasser.
Die Frau trinkt **nicht** genug?
Dann ist im Körper von der schwangeren Frau schnell zu wenig Wasser.
Das ist gefährlich.

Menschen, die zu wenig wiegen

Diese Menschen haben **weniger Energie** im Körper gespeichert.
Energie speichert man nämlich zum Beispiel in Fett.
Schwitzen ist anstrengend für die Körper von diesen Menschen.
Und die Menschen verlieren schnell zu viel Wasser.
Die Hitze ist dann besonders anstrengend für die Körper
von diesen Menschen.

Menschen, die zu viel wiegen

Diese Menschen haben oft viel **Fett**.

Das Fett ist wie eine **Schicht um den Körper** herum.

Der Körper kann die Wärme dann **nicht** nach außen abgeben.

So wird der Körper innen immer wärmer.

Das ist gefährlich.

Außerdem ist das **Gewicht** anstrengend für den Körper.

Zusammen mit der Hitze ist das dann schnell

zu anstrengend für den Körper.

Menschen, die sich sehr anstrengen

Dazu gehören zum Beispiel:

- Menschen, die **draußen anstrengende Arbeit** machen
- Menschen, die **viel Sport** machen

Hitze ist anstrengend für den Körper.

Diese Menschen strengen ihre Körper noch mehr an.

Beides zusammen ist dann schnell **zu** anstrengend für den Körper.

Obdachlose Menschen

Diese Menschen sind sehr viel Zeit draußen.

Die Menschen können sich oft **nicht drinnen abkühlen**.

Die Körper von diesen Menschen werden dann immer wärmer.

Das ist sehr gefährlich.

Kranke Menschen

Bei manchen Krankheiten ist Hitze sehr gefährlich.

- Bei Hitze muss genug Wasser im Körper sein.
Eine Person schwitzt?
Dann verliert die Person etwas von dem Wasser.
Die Person hat **Durchfall**?
Dann verliert die Person noch mehr Wasser.
Dann hat die Person vielleicht **zu wenig Wasser** im Körper.
Das ist gefährlich.
- Bei Hitze wird der Körper immer wärmer.
Eine Person hat **Fieber**?
Dann wird der Körper **noch wärmer**.
Das ist gefährlich.
- Hitze ist anstrengend für den Körper.
Das **Herz** von einer Person ist krank?
Dann ist die Hitze für diese Person noch anstrengender.
Vielleicht ist ein **anderes Organ** von der Person krank.
Dann ist die Hitze für diese Person auch sehr anstrengend.

Menschen, die oft Alkohol trinken, und Menschen, die oft Drogen nehmen

Bei diesen Menschen kann der Körper
die **Körper-Temperatur nicht gut steuern.**

So wird der Körper immer wärmer.

Das ist gefährlich.

Außerdem muss man bei **Alkohol oft auf die Toilette.**

Und bei manchen **Drogen schwitzt man sehr viel.**

Dann verliert der Körper zu viel Wasser.

Aber Wasser ist bei Hitze sehr wichtig.

Eine Person hat viel Alkohol getrunken?

Oder eine Person hat Drogen genommen?

Dann merkt die Person vielleicht **nicht** mehr:

Wie geht es mir selbst?

Dann weiß die Person **nicht:**

Ich brauche **Hilfe.**

Das kann sehr gefährlich sein.

Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen

Manche Medikamente **nehmen Wasser** aus dem Körper.

Und manche Medikamente stören den Körper.

Der Körper kann die **Körper-Temperatur dann nicht gut steuern.**

Bei Hitze ist das gefährlich.

So erkennen Sie: Eine Person braucht Hilfe wegen der Hitze.

Hitze kann sehr gefährlich sein.

Schauen Sie deshalb immer:

Braucht eine andere Person Hilfe wegen der Hitze?

Achten Sie auf diese Dinge:

- Die Person **übergibt sich** immer wieder.
- Die Person ist plötzlich **verwirrt**.
- Die Person **bemerkt Sie nicht**.
Oder die Person **antwortet Ihnen nicht**.
- Die Person hat **starke Kopf-Schmerzen**.
- Die Person fühlt sich **schwindelig**.
- Die Person ist **ohnmächtig**.
- Die Körper-Temperatur von der Person ist **mehr als 39 Grad**.
- Der Körper von der Person **zuckt stark**.



Sie bemerken etwas von diesen Dingen?

Dann rufen Sie sofort einen Kranken-Wagen.

Die Telefon-Nummer ist:

112

Der Kranken-Wagen ist noch **nicht** da?

Dann können **Sie** der Person trotzdem schon helfen.

Machen Sie diese Dinge:

- Die Person **atmet nicht?**

Dann machen Sie eine **Wieder-Belebung**.

Bei einer Wieder-Belebung drücken Sie auf den Brustkorb von der Person.

Weitere Informationen zur Wieder-Belebung in Leichter Sprache finden Sie auf dieser Internet-Seite:

www.wiederbelebung.de/leichte-sprache



- Die Person atmet?

Aber die Person ist **ohnmächtig?**

Dann drehen Sie die Person **auf die Seite**.

So bleibt der Hals von der Person frei.

Und die Person kann gut weiter atmen.

- Bringen Sie die Person am besten an einen **kühlen Ort**.

Holen Sie **kühle und feuchte Tücher**.

Legen Sie die Tücher auf die **Stirn** und auf den **Nacken** von der Person.

Sie können die Tücher auch auf die **Arme** und auf die **Beine** von der Person legen.

Fächern Sie der Person **Luft** zu.

- **Bleiben** Sie bei der Person bis der Kranken-Wagen da ist.

Tipps bei Hitze

Es soll Ihnen bei Hitze gut gehen.

Deshalb haben wir 3 Tipps für Sie:

- Vermeiden Sie die Hitze!
- Tragen Sie luftige Kleidung!
- Essen Sie leichtes Essen
und trinken Sie genug Wasser!

TIPP

Tipp 1: Vermeiden Sie die Hitze!



Am besten ist:

Sie sind gar **nicht** viel in der Hitze.

Sie können zum Beispiel diese Dinge tun:

- Strengen Sie sich in der heißesten Zeit am Tag **nicht** an.
Die heißeste Zeit am Tag ist ungefähr von 11 Uhr bis 18 Uhr.
Machen Sie zum Beispiel besser **morgens Sport**.
Oder gehen Sie besser **abends einkaufen**.
- **Lüften** Sie Ihre Zimmer am besten **morgens** und **nachts**.
Sie können auch einen **Ventilator** benutzen.
Der Ventilator macht Wind.
Stellen Sie den Ventilator ans Fenster.
Dann kommt die kühle Luft noch besser ins Zimmer.
Und der Wind fühlt sich kühl auf der Haut an.
- Machen Sie tagsüber die **Rollläden runter** oder die **Vorhänge zu**.
Dann kommt weniger Sonnen-Licht in die Zimmer.
So werden die Zimmer **nicht** so warm.
Hinweis:
Rollläden **außen** an den Fenstern helfen besser.
- **Kühlen** Sie Ihren **Körper**.
Baden Sie Ihre Füße zum Beispiel in kaltem Wasser.

Hinweis:

Sie nehmen bestimmte **Medikamente**?

Und Sie lagern die Medikamente an einem warmen Ort?

Dann wirken die Medikamente vielleicht **nicht** mehr.

Sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder mit Ihrer Ärztin.

Oder Sie fragen in der Apotheke.

Achtung:

Sitzen Sie **nicht** in einem geparkten **Auto in der Sonne!**

Das Auto wird in der Sonne sehr schnell sehr warm.

Das ist sehr gefährlich.

Sie sehen eine andere Person in einem geparkten Auto in der Sonne?

Dann holen Sie Hilfe!



TIPP

Tipp 2: Tragen Sie luftige Kleidung!



Auch Ihre Kleidung kann Ihnen bei Hitze helfen.

Achten Sie auf diese Dinge:

- Machen Sie ein bisschen Wind um Sie herum.
Benutzen Sie zum Beispiel einen **Fächer**
oder einen **Ventilator**.
- Tragen Sie **weite und leichte Kleidung**.
So kann die Luft gut um Ihren Körper herum wehen.
- Tragen Sie **helle Kleidung**.
Helle Kleidung strahlt das Sonnen-Licht wieder zurück.
Deshalb wird Ihnen in heller Kleidung **nicht** so warm.
- Schützen Sie Ihren Kopf vor dem Sonnen-Licht.
Tragen Sie eine **Sonnen-Brille** und einen **Sonnen-Hut**.
Und benutzen Sie **Sonnen-Creme**.
Dabei ist wichtig:
Auf der Sonnen-Creme muss LSF 30 oder LSF 50 stehen.
Nur dann schützt die Sonnen-Creme genug.
Aber Sie können trotzdem einen Sonnen-Brand bekommen.
Passen Sie also trotzdem auf.
Gehen Sie am besten in den Schatten.

TIPP

Tipp 3: Essen Sie leichtes Essen und trinken Sie genug Wasser!



Das richtige Essen und Trinken ist wichtig bei Hitze.

Achten Sie auf diese Dinge:

- Essen Sie **frisches und kühles Essen**.

In dem Essen soll **möglichst viel Wasser** sein.

Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten**.

Und essen Sie **leichtes Essen**.

Essen Sie zum Beispiel Obst und Gemüse.

Oder machen Sie sich einen Salat.

- Essen Sie diese Dinge **nicht**:

- Fleisch oder Fisch

- Sachen aus Milch

- Nüsse

- Hülsen-Früchte

Hülsen-Früchte sind zum Beispiel Erbsen und Linsen.

Diese Dinge machen nämlich die Körper-Temperatur höher.

- Trinken Sie **jede Stunde ein Glas Wasser**.

Sie haben **keinen** Durst?

Dann trinken Sie trotzdem ein Glas Wasser.

Das Gefühl Durst kommt nämlich oft zu spät.

Dann hat Ihr Körper schon viel Wasser verloren.

- Trinken Sie zum Beispiel diese Getränke:

- Leitungs-Wasser oder Mineral-Wasser
- kühler Kräuter-Tee **ohne** Zucker
- Tee mit Minze und Zitrone

Wichtig ist:

Trinken Sie die Getränke **nicht** eiskalt!

Eiskalte Getränke sind nämlich anstrengend für den Körper.

- Trinken Sie diese Getränke **nicht**:

- Getränke mit viel Zucker
- Getränke mit Alkohol
wie zum Beispiel Bier

Diese Getränke nehmen dem Körper nämlich Wasser weg.

Wo finden Sie weitere Informationen?

Auf dieser Internet-Seite finden Sie
diesen Hitze-Ratgeber in Standard-Sprache:
www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge



[Hier finden Sie weitere Informationen
über verschiedene Themen.](#)

Hinweis:
Alle diese Informationen sind **nicht** in Leichter Sprache.

Auf dieser Internet-Seite finden Sie
eine **Broschüre mit weiteren Tipps bei Hitze**:
[www.umweltbundesamt.de/publikationen/
klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze)



Auf dieser Internet-Seite sehen Sie:
Wo in Deutschland gibt es gerade eine Warnung vor Hitze?
www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html



Auf dieser Internet-Seite finden Sie weitere Informationen
über **UV-Strahlen**:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html



Sie möchten wissen:

Wie stark sind die UV-Strahlen gerade?

Dann schauen Sie auf dieser Internet-Seite:

www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/ Gefahrenindexuvi.html



Auf dieser Internet-Seite finden Sie weitere Informationen über **Ozon**:

www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung#entwicklung-der-jahresmittelwerte



Auf diesen Internet-Seiten finden Sie Informationen über den **Klima-Wandel und Gesundheit**:

- www.klima-mensch-gesundheit.de
- www.bundesumweltministerium.de/themen/gesundheit/gesundheit-im-klimawandel/ueberblick-gesundheit-im-klimawandel
- www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit#undefined





Wer hat diesen Ratgeber gemacht?

Wer hat den Ratgeber in Standard-Sprache gemacht?

Der Ratgeber in Standard-Sprache ist vom Umwelt-Bundes-Amt.

Die Adresse ist:
KomPass-Kompetenzzentrum
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau

Umwelt
Bundesamt

KomPass
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung

Diese Personen haben den Ratgeber in Standard-Sprache geschrieben:

- Dr. Thorsten Grothmann
- Romy Becker
- neues handeln AG
- Kirsten Sander

Der Ratgeber in Standard-Sprache wurde 2025 neu gemacht.

Wer hat die Übersetzung in Leichte Sprache gemacht?

Die Übersetzung in Leichte Sprache ist von:
Inklusiv – Eine Marke der Sprachprofis GmbH
Die Adresse ist:
Hanomaghof 6
30449 Hannover

inklusive

Diese Person hat den Text übersetzt:
Pauline Hofmann

Die Übersetzung in Leichte Sprache ist vom 2. April 2026.

Diese Person vom Umwelt-Bundes-Amt hat die Übersetzung korrigiert:
Sophie Adam

Die Lebenshilfe Hattingen e. V. hat die Übersetzung
am 22. April 2026 geprüft.



Woher kommen die Bilder?

Das Leichte-Sprache-Logo ist von:
Inclusion Europe

Diese Person hat die Bilder im Ratgeber gemacht:
Christine Rösch

Dieses Unternehmen hat den Ratgeber gestaltet:
Studio GOOD aus Berlin

#Schattenspender



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender