Sicher durch den Sommer

Basiswissen bei Hitze

Heiße Tage und längere Hitzeperioden gehören zunehmend zum Alltag – auch in Thüringen. Temperaturen ab 30 Grad Celsius und starke UV-Strahlung belasten den Körper und können zu gesundheitlichen Risiken führen.

Mit einigen einfachen Anpassungen im Alltag lässt sich die Belastung häufig deutlich verringern. Dieser Flyer zeigt, worauf Sie achten können – für sich selbst und für andere.

Fakten-Check

Hitze
Hohe Temperaturen belasten Herz und Kreislauf und steigern das Risiko für Erschöpfung Hitzschlag, Herzinfarkte und Schlaganfälle.

UV-Strahlung
Unsichtbar, aber schädlich – bereits nach 15 Minuten ohne Schutz kann die Haut Schaden nehmen.

Hitzeindex
Die gefühlte Temperatur (Hitzeindex) kann durch Luftfeuchtigkeit bis zu 10 °C höher sein als die gemessene Lufttemperatur.

Checkliste

Kleine Gewohnheiten für heiße Tage

Niemand muss an alles denken – oft machen schon wenige Anpassungen im Familienalltag einen spürbaren Unterschied:

- [ ] **Getränke sichtbar bereitstellen und regelmäßig Wasser trinken**
- [ ] **morgens und abends lüften**
- [ ] **Wege und Erledigungen früher planen**
- [ ] **Schatten und Pausen einbauen**
- [ ] **Sonnenschutz mitnehmen**
- [ ] **kurz bei Angehörigen oder Nachbarinnen und Nachbarn nachfragen**

Abkühl-Tipp: Kühle Fuß- oder Handbäder helfen schneller als ein eiskaltes Getränk – der Körper kühlt über die Haut effizienter ab.

hitzethueringen.de
EIN INFORMATIONSPORTAL DES FREISTAATS THÜRINGEN

Informieren Sie sich dort über aktuelle Hitzewarnungen, Empfehlungen zum Gesundheitsschutz und weitere Unterstützungsangebote. Hier finden Sie auch alle Quellenangaben zu den Informationen in diesem Flyer.

Herausgeber:
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie
Referat Presse, Öffentlichkeitsarbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 6, 99096 Erfurt
Internet: soziales.thueringen.de

Stand: XX 2026, Änderungen vorbehalten Gestaltung: Ideependence Werbeagentur, Erfurt

Freistaat Thüringen
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Achtsamkeit ist der beste Hitzeschutz.

Tipps zur Verhaltensprävention bei Hitze.

Warnzeichen

Auch Menschen, die Hitze sonst gut vertragen, merken an sehr heißen Tagen häufiger Konzentrationsprobleme, Müdigkeit oder Kreislaufbeschwerden.

Wann wird’s kritisch?

Achten Sie auf diese Signale – bei sich und anderen:

Starkes Durstgefühl

Schwindel oder starke Kopfschmerzen

Übelkeit oder Muskelkrämpfe

Rote, heiße Haut oder hohe Körpertemperatur

Ungewöhnliche Müdigkeit oder Verwirrtheit

Bei schweren Symptomen oder Bewusstlosigkeit:
Sofort den Notarzt (112) rufen!

Gut zu wissen

UV-Strahlung durchdringt Wolken
Auch bei bewölktem Himmel können bis zu 80 % der UV-Strahlen die Haut erreichen. Daher gilt: Unbedingt auf UV-Schutz achten!

Hitze in Autos
Bereits bei einer Außentemperatur von 28 Grad Celsius erreicht das Auto nach nur zehn Minuten Temperaturen um die 40 Grad °C – Lebensgefahr für Kinder und Haustiere! Nie auch nur kurz allein im Auto lassen!

Medikamente bei Hitze
Manche Medikamente (z. B. Blutdrucksenker, Entwässerungstabletten) können die Hitzetoleranz verringern. Fragen Sie daher in Ihrer Hausarztpraxis oder Apotheke nach!

Hitze in Städten
Asphalt und Beton speichern Wärme – in Städten kann es vor allem nachts bis zu 10 °C wärmer sein als im Umland.

Abkühl-Tipp: In Thüringen gibt es mehrere Tausend **Kühle Orte** – finden Sie den nächstgelegenen:

Wir achten aufeinander!

Hitze betrifft nicht alle gleich. Besonders gefährdete Personen brauchen unsere Aufmerksamkeit:

Ältere Menschen (ab 65 Jahren):
Im Alter sinken Durstempfinden und Schweißproduktion.

Säuglinge und Kleinkinder
Ihr Körper kann Temperaturveränderungen schlechter ausgleichen.

Schwangere
Hitze erhöht das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen und Frühgeburt.

Chronisch Erkrankte und Menschen mit Behinderungen
Hitze kann bestehende Erkrankungen verschlimmern.

Was wir tun können

Fragen Sie regelmäßig nach – ein kurzer Anruf oder Besuch kann helfen.

Bieten Sie Hilfe an – z. B. beim Einkaufen oder Besorgungen.

Achten Sie auf Warnzeichen – und handeln Sie schnell.