



# Hitzeschutz

Informationen, Umgang und Maßnahmen

*Wir zeigen,  
was möglich ist!*



**Lebenshilfe**  
Neumarkt e.V.

# Inhalt

Hintergrund .....	3
Maßnahmen auf einen Blick .....	4
Was tun bei Hitzeperioden? .....	5
Maßnahmen während der Hitzezeit .....	6
Für kühle Räume sorgen .....	6
Tagesablauf an Hitze anpassen – direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.....	8
Trinken, Ernährung, Hygiene .....	10
Speiseplan an Hitzewellen anpassen.....	11
Während einer Hitzewelle besonders auf die Lebensmittelhygiene achten.....	11
Was tun bei Anzeichen von Hitzeerkrankungen? .....	12
„Werkzeugkiste“ – Schlagworte als Inspirationsquelle .....	14

# Hitzeschutz

## Hintergrund

Aufgrund des fortschreitenden Klimawandels nehmen sogenannte Hitzeereignisse zu. Das äußert sich u. a. in der steigenden Anzahl von Tagen und Nächten mit hohen Temperaturen und längeren Perioden ohne Abkühlung.

Gerade diese langanhaltenden Hitzeperioden mit hohen Temperaturen und fehlender nächtlicher Abkühlung belasten den Körper.

Für vulnerable Gruppen können diese Belastungen erhebliche gesundheitliche Folgen haben – aber auch im Arbeitsalltag kann Hitze zu massiven Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit führen.

In folgendem Hitzeschutzkonzept wird darauf eingegangen, welche Maßnahmen zum Hitzeschutz ergriffen werden können, um sowohl das Arbeitsumfeld als auch die Betreuung der Menschen, die wir begleiten, sicher durch heiße Zeiten zu bringen. (Hinweis: Zusätzlich zu dem vorliegenden Hitzeschutzkonzept gibt es noch die Hitzeschutztipps in einfacher Sprache zur Verwendung für die entsprechenden Zielgruppen.)

# Maßnahmen auf einen Blick

## Die wichtigsten Punkte im Überblick:



Ausreichend Flüssigkeit (idealerweise Wasser) trinken



Räume kühl halten



Im Schatten bleiben, luftige Kleidung tragen



Anstrengung vermeiden, Pausen machen



Leicht essen



Auf sich und andere achten

# Was tun bei Hitzeperioden?

## Informieren und vorbereitet sein

Wichtig ist, sich über anstehende akute Hitzewellen z. B. über Wetter-Apps (Deutscher Wetterdienst) zu informieren, um sich darauf vorzubereiten zu können und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

Diese können sein:

- Vor der Hitzesaison besonders gefährdete Personen in der Einrichtung identifizieren, um sie gezielt schützen zu können. Diese sind
  - Kinder und Menschen über 65 Jahren
  - Schwangere Personen
  - Menschen mit chronischen oder akuten Krankheiten
  - Personen, die Medikamente einnehmen müssen, welche sich auf die Hitze- und Lichtverträglichkeit auswirken (Arzneimittelversorgung im Vorfeld prüfen lassen)
- Möglichst viele Räumlichkeiten in den Einrichtungen sollten schon im Vorfeld kühl gehalten werden (siehe Punkt „Für kühle Räume sorgen“).
- Lagertemperaturen von Medikamenten prüfen und ggf. kühleren Lagerort wählen
- Für ausreichend Trinkmöglichkeiten, luftige Kleidung und Sonnenschutz sorgen.
- Das Thema Hitze sollte im Team besprochen werden, ggf. ergeben sich hieraus gemeinsam Maßnahmen zum Schutz vor Hitze. Die Teams vor Ort kennen die jeweilige Umgebung sowie Abläufe und Klient\*innen am besten und können so geeignete Maßnahmen eruiieren, die speziell auf ihre Einrichtung bzw. ihren Dienst ausgerichtet sind. Gemeinsame Gespräche können zur Optimierung von

Arbeitsprozessen führen (z. B. was macht man wann, damit in der größten Hitze nicht die schwersten Aufgaben zu erledigen sind).

- Mitarbeitende zu Beginn der Hitzesaison über Anzeichen von Überhitzung informieren, um diese rechtzeitig zu erkennen. Diese sind:
  - Erhöhung der Körpertemperatur
  - Heiße und trockene Haut
  - Beschleunigter Pulsschlag
  - Müdigkeit und Erschöpfung
  - Krämpfe und Erbrechen
  - Schwindelgefühl, Verwirrtheit, Halluzinationen

## Maßnahmen während der Hitzezeit

### Für kühle Räume sorgen

#### **Die Raumtemperatur systematisch kontrollieren und regulieren:**

Alle Räume sollten möglichst kühl gehalten werden. 26 °C sollten tagsüber nicht überschritten werden. Sollte dies passieren, ist verstärkt auf oben und unten genannte Maßnahmen wie ausreichend trinken etc. zu achten.

Zur Kontrolle der Innentemperatur kann auf handelsübliche Raumthermometer zurückgegriffen werden.

#### **Lüften, wenn die Temperatur draußen niedriger ist als drinnen:**

Dafür eignen sich die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden oder auch die Nächte; es sollte möglichst quer gelüftet werden. Außentüren und Fenster sollten ansonsten tagsüber möglichst geschlossen bleiben. Wichtig: Sperren Sie die Hitze aus! Sind die Räum-

lichkeiten durch falsches Lüften erst erhitzt, ist es schwer sie wieder herunterzukühlen.

### **Verschattung von Fenstern:**

Fenster sollten – bis auf die nach Norden ausgerichteten – möglichst verschattet werden. Am wirksamsten sind außen angebrachte Verschattungsmöglichkeiten wie Außenrollläden, Markisen, Sonnensegel etc. Falls diese nicht verfügbar sind, können innen angebrachte Beschattungsmöglichkeiten wie Rollos, Jalousien, Vorhänge oder Sonnenschutzfolien sinnvoll sein.

### **Verdunstungsquellen schaffen:**

Nasse Tücher im Raum oder auch vor den Fenstern können aufgehängt werden, um die Temperatur im Innenraum zu reduzieren.

### **Unnötige Wärmequellen reduzieren:**

Alle nicht benötigten Elektrogeräte sollten ausgeschaltet, Stand-by-Schaltungen vermieden sowie Ladegeräte von der Stromversorgung getrennt werden.

### **Einsatz von Ventilatoren:**

Ventilatoren sind idealerweise nur bis zu einer Temperatur von etwa 35 °C einsetzbar. **ACHTUNG:** Ventilatoren können eine zu starke Dehydrierung verursachen.

Um älteren und/oder bettlägerigen Menschen in ihrem eigenen Wohnbereich oder Zimmer mit einem Ventilator Abkühlung zu verschaffen, muss deren Haut regelmäßig befeuchtet werden. Dabei ist der Ventilator in einer gewissen Entfernung zu Bewohner\*innen zu platzieren. Insbesondere bei Personen mit Wahrnehmungs- oder Empfindungsstörungen ist beim Einsatz von Ventilatoren größte Vorsicht und regelmäßige Kontrolle geboten. Er sollte nicht direkt auf den Körper ausgerichtet werden, da es sonst z. B. zu Augenentzündungen etc. führen kann. Eine bessere Alternative wäre in diesem Fall die Kühlung durch feuchte Tücher.

## **Sachgerechter Umgang mit Klimaanlage:**

Sollte Ihre Einrichtung über eine Klimaanlage verfügen, darf diese nicht zu kalt eingestellt sein, sonst besteht Erkältungsgefahr.

Türen und Fenster sollten möglichst geschlossen sein.

Klimaanlagen benötigen eine regelmäßige Pflege. Sie verfügen gewöhnlich über geeignete Filter, die Staub, Pollen, Viren und andere Schadstoffe aus der Umgebungsluft entfernen. Diese müssen regelmäßig ausgewechselt werden, um das Infektionsrisiko zu vermeiden.

Bei eingeschalteter Klimaanlage sollte man sich nicht im unmittelbaren Luftzug dieser Geräte aufhalten. Es besteht die Gefahr der Unterkühlung, besonders bei verschwitzten Personen. Dasselbe gilt im Besonderen für Menschen, die Wahrnehmungs- oder Empfindungsstörungen haben und die Kaltluft nicht als solche erkennen.

## **Tagesablauf an Hitze anpassen – direkte Sonneneinstrahlung vermeiden**

Körperliche Anstrengungen sind während einer Hitzewelle möglichst zu vermeiden. Damit trotzdem Aktivitäten wie beispielsweise Spaziergänge oder Spielen mit Klientel im Freien wahrgenommen werden können, sollten diese möglichst in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden verlegt werden.

Outdoor-Aktivitäten und Teilnahme an Sportveranstaltungen sind kritisch zu prüfen und ggf. die Teilnahme abzusagen.

### **Grundsätzlich direkte Sonneneinwirkung vermeiden:**

Aufenthalte im Freien während der besonders heißen Tagesphasen bzw. direkte Sonneneinstrahlung sind möglichst zu vermeiden. Am besten sind schattige Plätze aufzusuchen. Für einen Spaziergang bieten sich baumbestandene Grünflächen und Plätze am Wasser (sofern

vorhanden) an. Sonnenschutzmittel wie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Kopfbedeckung sind angebracht.

### **Spezielle Hinweise für die Arbeit mit den Menschen, die wir begleiten:**

#### **Auf besonders gefährdete - vulnerable Personen achten:**

Diesen Menschen sind bei hohen Temperaturen möglichst lange Aufenthalte in kühlen Räumen zu ermöglichen (z. B. Korridore, Räume auf der Nordseite).

#### **Vor allem in den Wohnstätten umsetzbar: Bewohner\*innen bei der Auswahl luftiger Bekleidung unterstützen:**

Hier ist insbesondere leichte, aber dicht gewebte, luftdurchlässige Kleidung, z. B. aus Baumwolle oder Leinen sinnvoll. Die Kleidung sollte locker sitzen, damit die Luft zirkulieren kann. Evtl. kann eine Netzhose mit Einlage als Ersatz für eine folienbeschichtete Inkontinenzhose verwendet werden, um einen Wärmestau zu verhindern. Bei Aufenthalten im Freien hilft eine leichte Kopfbedeckung mit breiter Krempe bzw. Schirm und Nackenschutz und Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

#### **Auf Maßnahmen zur Kühlung zurückgreifen bzw. die Hitzebeschwerden vermeiden:**

Bei älteren, pflegebedürftigen und/oder chronisch kranken Menschen ist die körpereigene Wärmeabgabe häufig eingeschränkt. Daher ist es wichtig, ihnen durch geeignete Maßnahmen Abkühlung zu verschaffen.

Bei den betroffenen Personen kann die Haut von Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken mit Tüchern befeuchtet wer-

den. **Lauwarme** bis kühle Fuß- und Armbäder, Wadenwickel, kühlende Körperlotionen oder das Einsprühen der Haut mit Wasser sind ebenfalls sinnvolle Maßnahmen. Ebenso helfen Waschungen oder Duschen mit **lauwarmem (nicht kaltem!)** Wasser während des Tages.

Insbesondere bei Bewohner\*innen, die ihr Bett selten oder gar nicht verlassen können, ist es wichtig darauf zu achten, dass kein Hitzestau entsteht. Zur Vermeidung eignet sich z. B. die Verwendung von geeignetem Bettzeug.

- Achten Sie auf Bewusstseinsveränderungen – insbesondere Desorientiertheit – und Apathie sowie auf Zeichen von Austrocknung des Körpers bei starkem Flüssigkeitsverlust und Anzeichen von Hitzeschlag.

Bei Auffälligkeiten sollten Maßnahmen der aktiven Abkühlung sowie regelmäßige Nachkontrollen erfolgen (siehe auch Punkt „Was tun bei Anzeichen von Hitzeerkrankungen?“).

## Trinken, Ernährung, Hygiene

### **Für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen:**

Generell gilt bei Hitze täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Dabei bieten sich verschiedene kühle – jedoch keine eisgekühlten – Getränke an. Eisgekühlte Getränke führen dazu, dass das Durstgefühl schneller nachlässt und die Person letztlich zu wenig trinkt. Besonders geeignet ist Wasser. Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Saftschorlen stellen eine gute Alternative dar. Trinkgefäße sollten zum Schutz vor Insekten abgedeckt sein. Da es durch vermehrtes Schwitzen oder Wasserlassen zu einem Natriumverlust im Körper kommt, ist auf eine ausreichende Natriumzufuhr z. B. über normal gesalzene Speisen oder Brühe zu achten.

Koffeinhaltige Getränke sollten nur in Maßen und ggf. verdünnt zu sich genommen werden, da diese bei Hitze eine weitere Belastung für den Kreislauf darstellen.

### **Spezieller Hinweis für die Arbeit mit den Menschen, die wir begleiten:**

Bei bestimmten Vorerkrankungen von Klientel (z. B. Herz- und Nierenerkrankungen) sollte die optimale tägliche Trinkmenge bei Hitze mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

## **Speiseplan an Hitzewellen anpassen**

Es bieten sich mehrmals am Tag kleinere Portionen leichter Kost an. Besonders geeignet sind Gemüse und wasserreiches Obst. Schwer verdauliche Speisen sind zu vermeiden. Das Essen sollte ausreichend gesalzen (natürlich nicht zu viel) sein, da so der Mineralstoffmangel ausgeglichen werden kann, der durch starkes Schwitzen entsteht.

## **Während einer Hitzewelle besonders auf die Lebensmittelhygiene achten**

Die Kühlkette bei der Lagerung sollte nicht unterbrochen und Lebensmittel rasch aufgebraucht werden. Zu achten ist auch auf Lebensmittel und Getränke, die in den Zimmern aufbewahrt werden. Besonders schnell verderben die Inhalte angebrochener Packungen und Flaschen (z. B. Joghurt, Flüssignahrung, Fruchtsaft, Milchprodukte). Im Zweifelsfall sollten diese Lebensmittel oder Getränke lieber entsorgt werden.

# Was tun bei Anzeichen von Hitzeerkrankungen?

## **Wichtig ist, plötzlich auftretende Symptome ernstzunehmen.**

Besondere Achtsamkeit ist wichtig, wenn folgende Symptome auftreten, da sie Anzeichen für eine Hitzeerkrankung sein könnten:

- trockener Mund/trockene Zunge, trockene Haut
- Kopfschmerzen, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel
- steigende Körpertemperatur ( $> 38\text{ °C}$ )
- Unruhe, Verwirrtheit, Bewusstseinsstrübung, Bewusstlosigkeit
- Stark konzentrierter Urin
- Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Muskelschmerzen/-krämpfe

Treten ein oder mehrere dieser Symptome auf, muss der ärztliche Bereitschaftsdienst (Telefonnummer: 116 117) kontaktiert oder im ernstesten Fall (siehe untenstehend) der Notruf abgesetzt werden.

Die betroffene Person darf nicht länger der Hitze oder der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein und muss – wenn möglich – an einen kühlen Ort gebracht werden. Die Kleidung der Person sollte geöffnet werden und sie sollte dazu animiert werden, etwas zu trinken, sofern keine Bewusstseinsbeschränkung vorliegt. Kopf, Nacken, Hände und Füße sind mit feuchten, lauwarmen Tüchern zu kühlen.

**Bei den folgenden Symptomen ist unverzüglich der Rettungsdienst zu rufen und die Notrufnummer 112 zu wählen, denn es könnte Lebensgefahr aufgrund eines Hitzeschlags bestehen:**

- Bewusstseinstörung und mangelnde Reaktion bei Ansprache,
- hoher/niedriger Blutdruck und/oder
- Atemnot.

Erste-Hilfe-Maßnahmen sollten bei drohendem Hitzschlag erst nach Alarmierung der Rettungskette erfolgen. Eine sofortige und effiziente Kühlung der Körperkerntemperatur unter 40 °C ist nach dem Notruf einzuleiten, z. B. indem die betroffene Person an einen kühlen Ort gebracht und für Abkühlung an Nacken, Leisten und Achseln gesorgt wird. Gegebenenfalls sollte eine Rehydrierung eingeleitet werden.



## „Werkzeugkiste“ – Sammlung von Schlagworten als Inspirationsquelle

**Verdunkelung, blickdichte Vorhänge, Raffrollos, Jalousien, Ventilatoren, Sonnensegel, Sonnenschutzdächer, Schattennetze, mobiler Sonnenschutz (z. B. Pavillons, Sonnenschirme), Vernebelungsanlagen, Trinkwasserspender, Kühlboxen, Kühlpads im Kühlschrank, rechtzeitiges Pre-, Per- und Post-Cooling, nasse Handtücher, Kopfbedeckung, Sonnencreme, Eiswürfel, Sprühflaschen, kühlende Körperlotion, Sonnenbrille**

**Quellen:**

[www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz), Zugriff am 02.04.2026

<https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/themen/sicher-mit-system/gesundheitsmanagement/hitzeschutz/organisatorische-und-personenbezogene-massnahmen-zum-hitzeschutz-97226>, Zugriff am 02.04.2026

Deutsches Rotes Kreuz (2026). Hitzschlag – Was tun? Das DRK gibt Tipps. Online verfügbar unter: [www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/hitzschlag](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/hitzschlag), Zugriff am 26.03.2026

Gesunder Menschenverstand

**Lebenshilfe Neumarkt e.V.**

Lähler Weg 109  
92318 Neumarkt

Telefon 09181 27 33 0



[info@lebenshilfe-neumarkt.de](mailto:info@lebenshilfe-neumarkt.de)

[www.lebenshilfe-neumarkt.de](http://www.lebenshilfe-neumarkt.de)



**Lebenshilfe**  
Neumarkt e.V.