Wer ist besonders gefährdet?

Diese Personengruppen können ein vermindertes Durstgefühl oder einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf aufweisen:

- Säuglinge sowie Kinder bis 4 Jahre
- Erwachsene ab 65 Jahren
- Pflegebedürftige Menschen
- Menschen mit Übergewicht
- Menschen, die körperlich schwer arbeiten
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit fieberhaften Erkrankungen
- Drogen- und Alkoholkonsumenten
- Menschen mit Demenz
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen (z. B. Antidepressiva, Schlafmittel, bestimmte Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Medikamente, Beruhigungsmittel)

Hitzebedingte Symptome – beobachten Sie Ihre Mitmenschen gut:

Ist ihr Verhalten auffällig?
Wirken sie verwirrt?
Wie ist die Gesichtsfarbe?
Klagen sie über Kopfschmerzen oder über ein anderes Symptom?

www.lgl.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
Internet: www.lgl.bayern.de
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Hinweis: Möchten Sie den Flyer bestellen, wenden Sie sich bitte an: **klimawandel@lgl.bayern.de**
Telefon: 09131 6808-0
Telefax: 09131 6808-2102
Bildnachweis: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Titel: fotolia.com © grafxart,
außen links: istockphoto.com © SelectStock,
innen links: panthermedia.net © shalamov,,
innen rechts: panthermedia.net © shellexx
Druck: Gutenberg Druck + Medien GmbH, Nürnberg
Stand: August 2025

© LGL, alle Rechte vorbehalten
Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie, wenn möglich, mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Sommer, Sonne, Hitze:

So schützen Sie Ihre Gesundheit bei heißen Temperaturen

LGL

Symptome, die bei zu starker Hitze auftreten können

- Stark gerötetes, heißes Gesicht
- Kopfschmerzen, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Übelkeit, Bauchkrämpfe und Muskelkrämpfe
- Ungewohntes Unruhegefühl sowie Verwirrtheit
- Trockene Haut und trockene Schleimhäute
- Erhöhte Körpertemperatur (höher als 37,5 °C)

  Achtung: Wird oft mit infektionsbedingtem Fieber verwechselt!

Sofortmaßnahmen bei Hitzebeschwerden

- Kühlung, z. B. mit kaltem Waschlappen auf der Stirn, im Nacken, als Wadenwickel
- Ausreichend trinken!
- Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen
- Falls keine Besserung eintritt: Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf!

Wenn sich bei Ihnen oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie z. B. Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt.

Darauf sollten Sie achten!

Schauen Sie auf sich und die Menschen in Ihrer Umgebung!

- **Trinken Sie ausreichend und regelmäßig!**
  Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr! Bei besonders heißen Temperaturen sollten Sie täglich mindestens 1 – 2 Liter Flüssigkeit mehr trinken als sonst (z. B. Fruchtsaftschorle oder Mineralwasser). Vermeiden Sie zu kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee.
- **Überwachen Sie Ihre Medikamenteneinnahme**
  Besprechen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vorsorglich mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.
- **Tragen Sie leichte Kleidung**
  Achten Sie auf luftige, helle Kleidung und tragen Sie immer eine Kopfbedeckung.
- **Achten Sie auf genügend Schlaf**
  Wenn möglich, halten Sie eine Mittagsruhe und schlafen Sie mit luftiger Bettwäsche.
- **Halten Sie Ihre Wohnung kühl**
  Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
- **Meiden Sie die Hitze**
  Gehen Sie nicht in die direkte Sonne und verschieben Sie körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden.
- **Achten Sie auf angemessenen Sonnenschutz**
  Verwenden Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie – vor allem beim Baden – geeignete Kleidung, z. B. ein T-Shirt. Dies gilt besonders für Kinder!
- **Verwenden Sie keine Kosmetika**
  Kosmetika und Parfum können bei großer Hitze Pigmentstörungen auslösen.
- **Wählen Sie leicht verdauliche Speisen**
  Nehmen Sie leichte Kost zu sich, wie reifes Obst und gut verträgliche Gemüsesorten.

Wichtig: Ausreichend trinken!

Ein Trinkplan kann dabei helfen, den Überblick über die Trinkmenge zu behalten.

Achten Sie generell auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Pflegebedürftige und ältere Menschen haben oft ein mangelndes Durstgefühl, Kinder vergessen das Trinken.

Tipps zur leichteren Einhaltung der empfohlenen Trinkmenge:

- Trinken Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen.
- Stellen Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereit.
- Stellen Sie die Tagesmenge an Getränken sichtbar bereit.

Aber Achtung!

Zu viel Flüssigkeit kann auch zu körperlichen Beschwerden führen. Bei chronischen Krankheiten sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Trinkmenge!