

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt

KREIS **UNNA**

Umwelt 
Bundesamt

IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung
Postfach 14 06
06844 Dessau-Roßlau
+49 340-21 03-0
info@umweltbundesamt.de
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de
 /umweltbundesamt

Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des

Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

Illustrationen

Christine Rösch

Gedruckt auf Recyclingpapier

aus 100 % Altpapier
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF

www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 1 – 17 des Hitzeknigges. Mögliche darauffolgende Seiten wurden von Partnern vor Ort erstellt. Den jeweiligen Ansprechpartner finden Sie auf diesen Seiten.



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. In Berlin und Brandenburg zum Beispiel hat sich die durchschnittliche Zahl der Hitzetage, also Tage mit mindestens 30°C, in den letzten Jahrzehnten verdoppelt: von 6,3 Tage zwischen 1961 und 1990 auf 11,5 Tage zwischen 1990 und 2019. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30°C und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2003, 2010 und 2015 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Berechnungen einer bundesweiten Studie allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen durch Hitze.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „Schattenspender“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür haben wir auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen für Sie zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen sich gegen Hitze zu schützen.

Informationen zur Kampagne Schattenspender unter www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Die Schattenspenderinnen und Schattenspender

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig,

was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

**Personen, die körperlich schwer und
im Freien arbeiten**

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

**Menschen mit akuten Erkrankungen
(z.B. Durchfall, Fieber)**

**Menschen mit bestimmten chronischen
Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf,
Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche,
Nieren)**

**Menschen, die regelmäßig Alkohol oder
Drogen konsumieren**

**Menschen, die bestimmte Medikamente
einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit
entziehen oder die Temperaturregulation
stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-
tabletten, blutdrucksenkende Mittel**

Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

TIPP

Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html



DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

TIPP

**Sorgen Sie für frischen
Wind – durch
luftige Kleidung!**



Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.



Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.



Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.



Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.



Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.

Probieren Sie es aus!

TIPP

Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!



Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.



Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>



DAS KÖNNEN SIE TUN

Machen Sie einen Essenskalender:

Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

Notfallseite

Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstörung

Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)

Krampfanfall

Kreislaufschock

Heftige Kopfschmerzen





Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

NOTRUF: 112

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Sommerzeit bedeutet nicht nur gute Laune und Sonnenschein. Der Klimawandel ist im Sommer umso mehr zu spüren. In ganz Deutschland und auch hier bei uns im Kreis Unna.

Neben den immer weiter steigenden und anhaltenden Temperaturen, warmen Nächten und immer öfter vorkommenden Hitze-Spitzen, ist es wichtiger denn je sich richtig auf das Wetter vorzubereiten.

Der Hitzeknigge des Umweltbundesamtes bietet daher die Möglichkeit, neben zahlreichen Hinweisen und Tipps für den Alltag im Sommer, auch auf lokale Angebote zurückgreifen zu können.

Auf den folgenden Seiten lassen sich nützliche Beratungs- und Informationsstellen finden, sowie Angaben zu kühlen Orten vom Geo-Service, Beratungsangebote vom Gesundheitskiosk zum Thema Gesundheit, Tipps für den Alltag für besonders gefährdete Personen, Hinweise für Ihre Gesundheit und vieles mehr.

Bitte denken Sie daran ausreichend zu trinken und sich vor der Sonne zu schützen.

Fachbereichsleitung Gesundheit/ Carina Ewens

Ansprechpartner im Kreis Unna

Roland Quentmeier
Gesundheitsamt Kreis Unna
Plantanenalle 16
59425 Unna

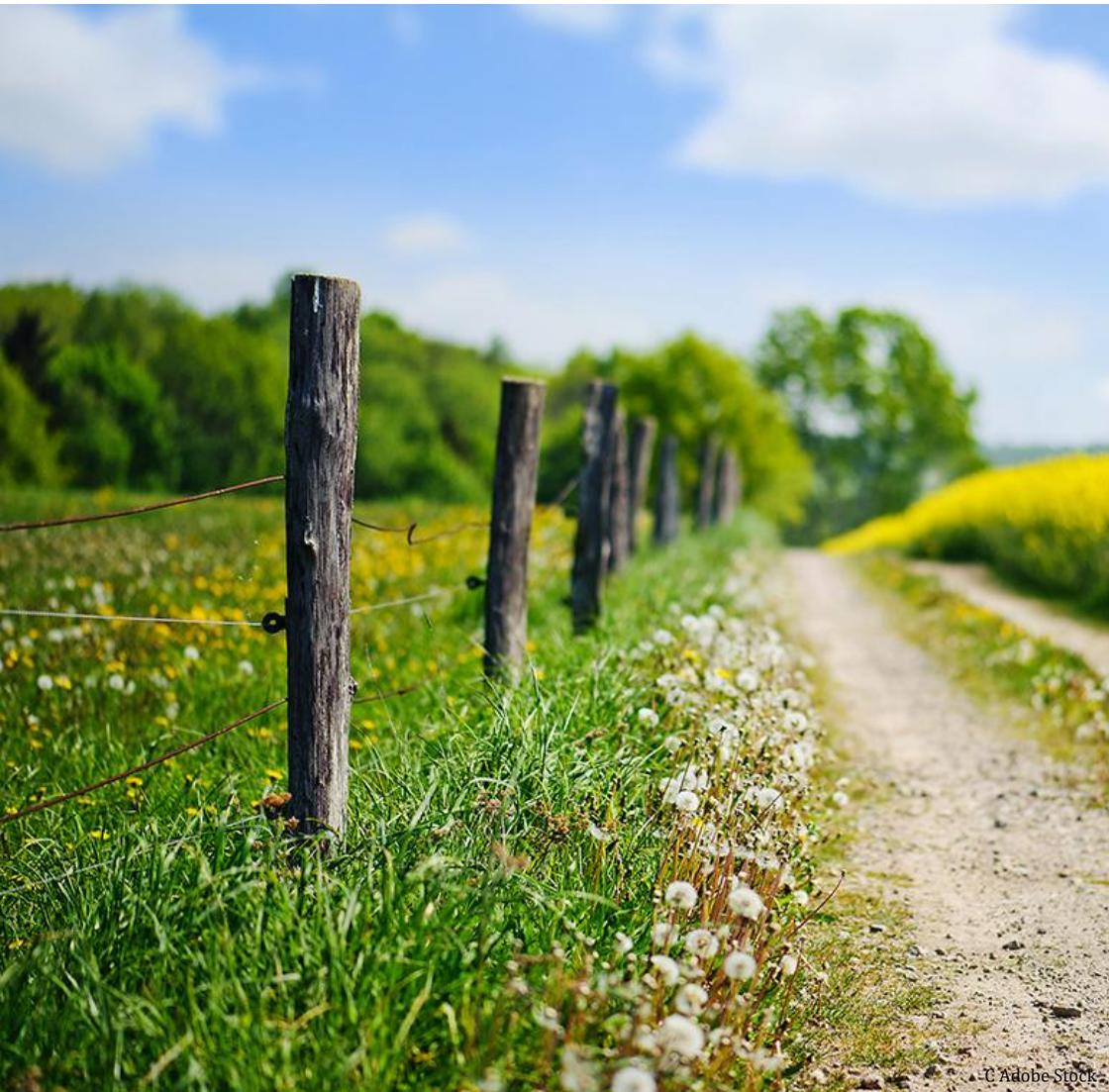
E-Mail: roland.quentmeier@kreis-unna.de

montags bis donnerstags
in der Zeit von
9:00 –12:00 Uhr

Das Klimaportal im Kreis Unna
finden Sie unter:

[Klimaanpassung / Kreis Unna](#)





Kühle Orte ermitteln

Passend zur steigenden Temperatur bietet der Geoservice des Kreises Unna ab sofort eine interaktive Karte an, die kühlere Bereiche anzeigt, bei denen die hohen Sommertemperaturen etwas besser ertragen werden können.

Um die interaktive Karte aufzurufen, kann die Adresse [GeoService Kreis Unna](#) einfach in einem beliebigen Webbrowser eingegeben werden. Es öffnet sich eine Seite mit einer Karte, bei der sich auf der Leiste oben unter dem Punkt „Themen“ -> „Klima und Klimaschutz“ die aktuellsten heißen Tage und die der vergangenen Jahre (1991-2024) finden lassen.

So lassen sich im Handumdrehen die besten Orte finden, um sich an heißen Tagen etwas Abkühlung zu verschaffen und gleichzeitig die ganz heißen Orte zu meiden. Klicken Sie sich gerne selbst durch die interaktive Karte des Geoservice und entdecken heiße oder kühle Orte im Kreis Unna!



Der Gesundheitskiosk berät Sie

Entdecken Sie die bunte Welt unseres Gesundheitssystems im Gesundheitskiosk! Hier stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn Sie Fragen haben oder eine Beratung wünschen.

Wir klären Sie auf, begleiten Sie und vermitteln Ihnen die Informationen, die Sie benötigen – ganz gleich, ob es um gesundheitliche Themen im Zusammenhang mit Hitze und Klima geht oder um andere gesundheitliche Anliegen.

Unsere Beratung ist kostenlos, unkompliziert und direkt in Ihrer Nähe. Sogar Hausbesuche sind möglich. Zögern Sie also nicht, uns zu kontaktieren und einen Termin zu vereinbaren.

Wir freuen uns darauf, Ihnen zu helfen.

[Mobiler Gesundheitskiosk / Kreis Unna \(kreis-unna.de\)](https://kreis-unna.de)



Scanne mich
für aktuelle Termine!

Gratis Abkühlung für den schnellen Durst

Schon gewusst? Im Herzen der Stadt Unna befindet sich seit einiger Zeit ein neuer Trinkwasserbrunnen. Dieser befindet sich zentral am Alten Markt und ist für jeden zugänglich gestaltet. Eine Weitere Gelegenheit, um sich zu erfrischen befindet sich in Fröndenberg am Markt.

Falls man sogar eine leere Trinkflasche zur Hand hat, kann man diese auch direkt an einer von vielen "Refill-Stationen im Kreis Unna kostenlos wieder auffüllen. Auf der Homepage von Refill lassen sich teilnehmende Stadorte schnell finden.



→ Schon gewusst?

Refill-Deutschland ist eine einfache Idee mit großer Wirkung, denn sie vermeidet Plastik, schont die Umwelt, spart Geld und fördert den gesunden und fairen Zugang zu Trinkwasser für alle. Ein Netzwerk von Refill-Stationen ermöglicht es Menschen in ganz Deutschland, ihre Flaschen kostenfrei aufzufüllen.

[Refill Deutschland | Plastikmüll vermeiden | Leitungswasser auffüllen \(refill-deutschland.de\)](#)

Falls der Durst bei den heißen Sommertagen also zu stark werden sollte, bietet dies eine gute Gelegenheit, um sich schnell zu erfrischen und abzukühlen.



Schnelle Tipps für zu Hause

Tropisches Klima in der Wohnung, stehende Luft im Dachgeschoss oder heiße Platten auf der Terasse: Was sind die richtigen Lösungen um die Hitze zu Hause erträglicher zu machen?

Die Verbraucherzentrale hat sich der Thematik angenommen und bietet eine Vielzahl an Lösungsvorschlägen. Von Tipps über die Überhitzung von elektronischen Geräten bis zur Installation der natürlichen Klimaanlage, der **Begrünung**.

Schauen Sie gerne selbst unter folgendem Link: [Hitzeschutz im Sommer – einfache Tipps für zu Hause | Verbraucherzentrale.de](#)



Maßnahmen bei akuten Hitzefolgen



<p>Hitzeausschlag</p> <p>Eine Hauterkrankung, die durch vermehrte Schweißbildung bei heißen Temperaturen entsteht. Hierbei bilden sich Pickelchen und Pusteln auf den betroffenen Stellen.</p>	<p>-betroffene Stellen kühl und trocken halten, -keine Cremes verwenden</p>
<p>Sonnenbrand</p> <p>Vebrennungen der Haut durch UV-Strahlung des Sonnenlichts. Die Haut verfärbt sich rötlich, schmerzt und spannt.</p>	<p>-die Sonne meiden und Schatten aufsuchen, -kühles Wasser oder Kompressen verwenden, -die Stellen mit Feuchtigkeitslotion behandeln, -keine Wund- oder Heilsalbe oder Butter verwenden!</p>
<p>Hitzekrämpfe</p> <p>Schmerzhafte, Krampfartige Muskelkrämpfe, die in heißen und feuchten Umgebungen auftreten</p>	<p>-Aktivität einstellen und hinsetzen, am besten an einem kühlen Ort -wenn möglich ein elektrolythaltiges Getränk einnehmen -einen Arzt oder Ärztin aufsuchen, wenn die Krämpfe nach einer Stunde nicht abklingen</p>
<p>Sonnenstich</p> <p>Wärmestau im Kopf durch intensive Sonneneinstrahlung. Es kommt zu, starken Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen.</p>	<p>-einen kühlen, schattigen Ort aufsuchen, -den Kopf hoch lagern</p>
<p>Hitzerschöpfung</p> <p>Syndrom von Schwäche, weiterhin Übelkeit und Bewusstlosigkeit durch den Verlust von Flüssigkeit und Mineralsalzen aufgrund von Hitze.</p>	<p>-Den Körper durch ein kühles Bad/Dusche oder Tücher abkühlen -einen ruhigen, kühlen, klimatisierten Ort aufsuchen -elektrolythaltige Getränke zu sich nehmen und auf Alkohol verzichten -bei keiner Verbesserung nach einer Stunde, ärztliche Hilfe holen</p>
<p> Hitzekollaps</p> <p>Minderdurchblutung des Gehirns wegen Hitze. Dies kann auch zu Bewusstlosigkeit führen.</p>	<p>-die betroffene Person sofort an einen schattigen und kühlen Ort bringen -wenn möglich ihr portionsweise salzhaltige Flüssigkeit geben -die Person flach lagern und die Beine hoch legen -einen Notarzt/ eine Notärztin rufen!</p>
<p> Hitzschlag</p> <p>Überwärmung des Körpers auf 40°C und Störung des Herz-Kreislauf-Systems. Es kann zu einem Schock mit Ohnmacht kommen.</p>	<p>-sofort 112 wählen!</p> <p>-die Person an einen kühlen Ort bringen und wenn möglich etwas zu trinken geben -Enge Bekleidung öffnen und aktiv den Körper kühlen mit kalten Tüchern oder Kältepackungen</p>

Medikamente und Hitze

Die Qualität von Medikamenten kann durch zu hohe oder zu niedrige Temperaturen, Feuchtigkeit oder Licht beeinträchtigt werden. Eine unsachgemäße Lagerung kann z. B. dazu führen, dass sich die Wirkung des Medikamentes verändert oder gänzlich verloren geht.

Lesen Sie daher auf der Packung und im Beipackzettel nach, unter welchen Bedingungen das Medikament gelagert werden muss und beachten Sie diese Angaben, damit die Qualität des Medikamentes nicht gefährdet wird.

Beispielsweise sind Medikamente, die laut Angabe des Herstellers bei Raumtemperatur gelagert werden müssen, zwischen 15 °C und 25 °C zu lagern und Medikamente, die laut Herstellerangabe im Kühlschrank gelagert werden müssen, bei 2 °C – 8 °C zu lagern.

- ➔ Achten Sie auch beim Transport und auf Reisen auf die richtige Lagerung von Medikamenten!

Generell sollten Medikamente vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahrt werden. Achten Sie daher z. B. darauf, Medikamente nicht im Auto liegen zu lassen, da im Auto gerade im Sommer schnell hohe Temperaturen entstehen.

Bewahren Sie Medikamente stets in der Originalverpackung mit Beipackzettel auf – das schützt das Medikament vor Licht und wichtige Informationen zum Medikament gehen nicht verloren.

Lagern Sie Medikamente nicht im Badezimmer, da die Luftfeuchtigkeit und die Temperaturen dort meist hoch sind und dies die Qualität der Medikamente beeinträchtigen kann.

- ➔ Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, falls Sie sich unsicher sind oder Fragen zur richtigen Lagerung oder zum Transport von Medikamenten haben!

Wirkung von Medikamenten

Bestimmte Medikamente können die Haut empfindlicher für UV-Strahlung machen und Hautreaktionen hervorrufen, die beispielsweise einem Sonnenbrand ähneln.

Bei diesen Medikamenten sind entsprechende Sonnenschutzmaßnahmen besonders wichtig.

Manche Medikamente können bestimmte Reaktionen des Körpers beeinflussen, was in Hitzeperioden zu potentiellen gesundheitlichen Risiken führen kann.

Beispielsweise gibt es Medikamente, die das Durstgefühl oder das Schwitzen reduzieren können.

Bei Hitze kann es bei bestimmten Medikamenten zu unerwünschten Wirkungen kommen, welche zu gesundheitlichen Risiken führen können. Beispielsweise kann eine Erweiterung der Blutgefäße aufgrund von Hitze den blutdrucksenkenden Effekt bestimmter Medikamente verstärken.

Gegebenenfalls kann eine vorübergehende Dosisanpassung bestimmter Medikamente in Hitzeperioden erforderlich sein. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber und verändern Sie niemals eigenständig, ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, die Dosierung Ihrer Medikamente!

- ➔ Lassen Sie sich vor Beginn der heißen Jahreszeit bei Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt und Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker in Bezug auf Ihre Medikamente und Ihren Gesundheitszustand beraten und erfragen Sie, ob Sie bei Hitzeperioden und Sonnenexposition etwas beachten müssen!

Kontaktieren Sie im Falle einer Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes immer Ihre Ärztin/Ihren Arzt!



Klima-Maßnahmen im Kreis Unna

Bereits früh hat der Kreis Unna Maßnahmen zur Eindämmung des rasch voranschreitenden Klimawandels und der daraus resultierenden Risiken ergriffen. Aus diesem Grund wurde beschlossen zusätzliche Klimaschutzmaßnahmen auszuarbeiten. Das Umweltamt ist dafür zuständig den Klimaschutz zu wahren indem es ein Klimaschutzkonzept ausarbeitet und ggf. Baumaßnahmen umsetzt, die dem Klimaschutz zugutekommen.

Das Gesundheitsamt ist hingegen für die Klimaanpassungen zuständig. Das bedeutet, dass Maßnahmen, die auf den Punkt Vorsorge und frühzeitiger Schutz bzw. Prävention hinauszielen im Fokus stehen. Hierbei geht es vor allem um Themen rund um Gesundheit und wie diese zu erhalten ist.

Alle Informationen dazu lassen sich [hier](#) finden. Bleiben Sie informiert!

[Klimaanpassung / Kreis Unna](#)



Weitere Infos zum Thema Klima und Hitzeschutz

Sie möchten noch aktiver werden und brauchen mehr Ansprechpersonen und Informationsquellen?

Noch mehr Informationen zu den Themen Klima- und Hitzeschutz lassen sich unter folgenden Links finden:

- [Umwelt / Kreis Unna \(kreis-unna.de\)](https://kreis-unna.de)
- [Infoportal Hitze und Gesundheit \(www.hitze.nrw.de\) - LZG.NRW](https://www.hitze.nrw.de)
- [NRW-Gesundheitssurvey 2022](#)
- [Umweltbundesamt | Für Mensch und Umwelt](#)
- [RKI - Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze](#)

Literaturverzeichnis

- (1) Freese, Ulrike (Ausgabe 10/2025): Sonne und Arzneimittel – oft keine gute Kombination. In: PTAheute. URL: Sonne und Arzneimittel – oft keine gute Kombination - PTAheute (Stand: 02.07.2025)
- (2) Haefeli, Walter E., Czock, David (2024): Heidelberger Hitze-Tabelle. Innere Medizin IX – Abteilung für Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie, Universitätsklinikum Heidelberg. https://dosing.de/Hitze/Medikamentenmanagement_bei_Hitzewellen.pdf (Stand: 02.07.2025)
- (3) Robert- Koch- Institut, Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring (2023): Winklmayr, Claudia, Matthies- Wiesler, Franziska et al. (2023): Auswirkungen des Klimawandels auf nichtübertragbare Erkrankungen und die psychische Gesundheit – Teil 2 des Sachstandsberichts Klimawandel und Gesundheit 2023. Journal of Health Monitoring 2023 8 (S4). DOI 10.25646/11645
Journal of Health Monitoring | S4/2023 | Auswirkungen des Klimawandels auf nicht--übertragbare Erkrankungen und die psychische Gesundheit (Stand: 02.07.2025)

Weiterführende Links



Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:
www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:
www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:
www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/

GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):
www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html

#Schattenspender



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender