

## Pressemitteilung

### Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Rabea Ottenhues

11.06.2025

<http://idw-online.de/de/news853632>

Buntes aus der Wissenschaft  
Ernährung / Gesundheit / Pflege  
überregional



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

## Gesund trotz Hitze: Mit kühlem Kopf durch heiße Sommertage

**Deutschland steht vor der ersten Hitzewelle des Jahres: In den kommenden Tagen erreichen die Temperaturen über 30 Grad. Aufgrund eines Wärmestaus im Nordatlantik erwarten Forschende zudem insgesamt einen außergewöhnlich heißen Sommer. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit informiert auf der Website „Klima – Mensch – Gesundheit“, warum Hitze und starke UV-Strahlung die Gesundheit so stark belasten – und wie man sich am besten schützt. Mit praktischen Tipps, Checklisten sowie Materialien für Kommunen.**

Die Temperaturen steigen – nicht nur gefühlt: Europa erwärmt sich laut EU-Klimabericht Copernicus schneller als jeder andere Kontinent. 2024 war das heißeste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Hitzetage werden häufiger, länger und intensiver, gleichzeitig nimmt die UV-Strahlung zu. Gefährdet sind vor allem alte Menschen, Schwangere, Kinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Auf der Website <https://www.klima-mensch-gesundheit.de> informiert das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, wie man sich und andere bei Hitze am besten schützen kann.

### Hitzewellen belasten die Gesundheit

Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Konzentrationsstörungen, Kreislaufprobleme, Muskelkrämpfe oder ein beschleunigter Puls – all das können Anzeichen hitzebedingter Belastung sein. Ein Hitzschlag oder Sonnenstich können sogar lebensbedrohlich werden. Schätzungen zufolge sterben in Deutschland jedes Jahr mehrere tausend Menschen an den Folgen großer Hitze.

### Auch die UV-Strahlung steigt durch den Klimawandel

Weniger Wolken und intensivere Sonne führen zu mehr UV-Strahlung. Das erhöht das Risiko für Sonnenbrand und Hautkrebs. Besonders gefährdet sind helle Hauttypen, Kinderhaut und Menschen, die regelmäßig im Freien arbeiten. Auch die Augen leiden unter zu viel UV-Strahlung. Reizungen, Entzündungen oder dauerhafte Schäden an Hornhaut und Netzhaut sind möglich. Eine passende Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern schützt einfach und wirksam. Informationen zum Thema UV-Schutz gibt es auf dem Portal <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/>.

### Auf einen Blick: Tipps für heiße Tage – so schützen Sie sich vor Hitze

Viele hitzebedingte Beschwerden lassen sich durch angepasstes Verhalten vermeiden oder verringern. Die Expertinnen und Experten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit empfehlen:

- Ausreichend trinken: Am besten Wasser oder ungesüßte Tees – mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag, bei Hitze gern auch deutlich mehr.
- Kühle Orte aufsuchen: Vermeiden Sie direkte Sonne, bevorzugen Sie Schatten oder klimatisierte Räume.
- Wärmste Tageszeiten meiden: Zwischen 11 und 17 Uhr, wenn möglich, nicht im Freien aufhalten oder körperlich anstrengen.
- Haut eincremen: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.
- Augen schützen: Eine Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern verhindert Schäden durch Strahlung.
- Leichte Mahlzeiten: Frische, wasserreiche und fettarme Speisen wie Salate oder Obst entlasten den Kreislauf.

- Helle, luftige Kleidung: Diese verhindert Überhitzung und schützt zugleich vor direkter Strahlung.
- Kopfbedeckung tragen: Ein Sonnenhut oder eine Kappe schützt den Kopf vor dem Aufheizen.
- Wohnräume kühl halten: Morgens und abends gut lüften, tagsüber Fenster abdunkeln, Ventilatoren nutzen.

#### Weiterführende Informationen

- Allgemeine Infos:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/>

- Checklisten und Verhaltenstipps für Hitzetage gibt es in der Mediathek des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/mediathek/>

- Speziell für Kommunen wurde eine Toolbox mit umfassenden Materialien rund um den Hitzeschutz zusammengestellt:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/news/zum-hitzeschutz-informieren/>

Bestellung der kostenlosen Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>

E-Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)

-----  
Pressekontakt:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Tel. +49 (0) 221 8992-332

E-Mail: [pressestelle@bioeg.de](mailto:pressestelle@bioeg.de)

<https://www.bioeg.de>

Instagram: <https://www.linkedin.com/company/bioeg>

LinkedIn: <https://www.instagram.com/bioeg.de>

Facebook: <https://www.facebook.com/bioeg.de>

Mastodon: <https://social.bund.de/@bioeg>

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.