

Der Hitzeknigge

**TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE**



Für Mensch und Umwelt



Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE

**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
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
+49 340-21 03-0
buergerservice@uba.de
www.umweltbundesamt.de

Autorinnen*Autoren

Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021),
Kirsten Sander (Umweltbundesamt)
(akt. Fassung 2025)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des Umweltbundesamts, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz.

Redaktion

Kirsten Sander (Umweltbundesamt)
(akt. Fassung 2025),
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

**Umwelt
Bundesamt**



KomPass
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung



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. Seit 1951 hat sich die durchschnittliche Zahl der heißen Tage, also Tage mit mindestens 30°C, von etwa drei Tagen pro Jahr auf etwa zehn Tage pro Jahr mehr als verdreifacht. 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 Tagestemperaturen von mehr als 30 Grad Celsius und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



Diese hohen Temperaturen und länger als früher anhaltenden Hitzeperioden können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, die die Wärme speichern und in denen sich die Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2018, 2019, 2020 und 2022 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert. Nach Auswertungen durch das Robert-Koch-Institut starben zwischen 2018 und 2020 geschätzt 19.300 Menschen aufgrund von Hitze. In den Jahren 2020 und 2022 starben hitzebedingt jeweils über 4.000 Menschen.

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 angepasst 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 sind auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen dabei, 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 Frühjahr 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 in der Vergangenheit durch FCKW und andere Stoffe, ist Ozon auch bodennah, also in unserer

Atemluft, nachweisbar. Auch wenn die Ozonspitzenwerte 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 andere Luftschadstoffe vorhanden, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, 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

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die ersten sichtbaren Folgen von UV-Strahlung sind die Hautrötung und Bräunung, diese sind in jedem Fall bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung oder Schattenplätze) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html



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 vor allem frühmorgens und nachts. Querlüften am Tag senkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen und führt zu einem erträglichen Raumklima. Der Wind erzeugt außerdem Verdunstungskühle auf der Haut. Der Wind eines Ventilators unterstützt den Luftaustausch am geöffneten Fenster und kann als kühlend für die Haut empfunden werden.

 Jalousien und Vorhänge der sonnenbeschienenden Seite sollten tagsüber geschlossen bleiben. Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge). Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung, z.B. Verzicht/Reduzierung des Betriebs zusätzlicher wärmeerzeugender Geräte.

 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 in unbeschattet parkenden Autos aufhalten.

 Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit Ihrer Arztpraxis oder Apotheke über die Lagerung sprechen.



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.

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/hitzewarning/hitzewarning.html

Faktenblatt Hitzeschutz aus Ihrer Apotheke: <https://www.abda.de/aktuelles-und-presse/faktenblaetter/>

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 oder Ventilator. Bei über 35°C und niedriger Luftfeuchtigkeit kann die warme Ventilatorluft allerdings zu Überhitzung führen.



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 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 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

Infos und Tipps aus dem Mühlenkreis

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Sommer und Sonnenschein machen gute Laune - doch anhaltende Hitze kann für viele Menschen zu einer Belastung werden und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Besonders bei Temperaturen über 30 °C und wenig Wind steigt das Risiko für gesundheitliche Beschwerden. Die anhaltende Hitze tritt oft in Verbindung mit sogenannten Tropennächten auf: Auch in den Nächten kühlt es sich nicht mehr unter 20 °C ab. Hält dieser Zustand mehrere Tage und Nächte an, sprechen wir von einer Hitzewelle.

Die Auswirkungen des von Menschen verursachten Klimawandels sind bereits deutlich zu erkennen. Das wird besonders sichtbar am allgemeinen Anstieg der Temperaturen und der Zunahme von extremen Wetterereignissen: Denn die Sommer in Deutschland werden messbar heißer. Acht der elf wärmsten Jahre seit Beginn der Wetteraufzeichnungen im Jahr 1881 traten in den vergangenen zwanzig Jahren auf.

Auch bei uns im Mühlenkreis wird es spürbar wärmer: Der Temperaturanstieg betrifft längst nicht mehr nur südliche Regionen – auch in Nordrhein-Westfalen und im Kreis Minden-Lübbecke steigen die Durchschnittstemperaturen. Die Zahl heißer Tage nimmt stetig zu - von durchschnittlich 26 Sommertagen auf 42 Sommertage je Jahr (Tage über 25 °C).

Anhaltende Hitze kann die Gesundheit ernsthaft gefährden. Deshalb ist es wichtig, die Risiken zu kennen und sich gezielt zu schützen.

Der Hitzeknigge des Umweltbundesamtes und des Kreises Minden-Lübbecke bietet dabei hilfreiche Tipps und wichtige Informationen zum Hitzeschutz, damit Sie gut vorbereitet durch heiße Tage kommen und den Sommer unbeschwert genießen können.



Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE

Kontakt

Gesundheitsamt Kreis Minden-Lübbecke

Portastraße 13

32423 Minden

Telefon 0571 / 807 28000

E-Mail: gesundheitskoordination@minden-luebbecke.de

www.minden-luebbecke.de

Hitzewarnungen

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Hitze. Entscheidend ist die individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers. Auch die Fähigkeiten und Möglichkeiten einer Person, sich während einer Hitzewelle aktiv vor Hitzebelastungen zu schützen, spielen eine Rolle. Auch gesunde Menschen können bei großer Hitze oft (körperliche) Leistungseinbußen spüren, weil der Körper ständig damit beschäftigt ist, sich abzukühlen.

Aktuelle Hitzewarnungen für Nordrhein-Westfalen

Aktuelle Hitzewarnungen für NRW

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt auf der Grundlage von Warnkriterien deutschlandweit Wetterwarnungen heraus. Für Tage mit starker oder extremer Wärmebelastung werden Hitzewarnungen ausgesprochen.

WarnWetter-App des Deutschen Wetter Dienstes

Über die DWD WarnWetter-App können Sie Informationen über den Kreis Minden-Lübbecke kostenfrei abonnieren und werden über zukünftige Hitzewellen gewarnt. Die DWD WarnWetter-App steht für iOS und Android kostenfrei zur Verfügung.

Mehr Infos zur App und zum Download:

www.dwd.de



Warn-App NINA

(NINA steht für „Notfall-Informations- und Nachrichten-App“)

Darüber hinaus ist auch die Warn-App NINA des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) eine sinnvolle Ergänzung, um neben Wetterwarnungen auch über weitere wichtige Warnmeldungen zum Bevölkerungsschutz wie Gefahrenstoffausbreitung oder einen Großbrand informiert zu werden. Sie können individuelle Orte oder Regionen einstellen, für die Sie Warnmeldungen erhalten möchten. Die NINA-App steht für iOS und Android kostenfrei zur Verfügung.

Mehr Infos zur App und zum Download:

www.bbk.bund.de



Denken Sie auch an Mitmenschen mit weniger technischem Verständnis und bieten Sie ihnen Unterstützung bei der Installation der Warn-Apps an.

Kühle Orte im Mühlenkreis

Der Klimawandel führt zu immer häufigeren und intensiveren Hitzephasen – auch bei uns im Mühlenkreis.

Steigende Temperaturen stellen besonders für ältere Menschen, kleine Kinder und chronisch Erkrankte eine Belastung dar. Doch auch alle anderen Einwohner*innen im Mühlenkreis suchen an heißen Sommertagen nach schattigen Rückzugsorten oder grünen Oasen, um der Mittagshitze zu entkommen und etwas Abkühlung zu finden. Mit einer digitalen, interaktiven Karte möchten wir gemeinsam diese Abkühlungsorte sammeln:

Wo gibt es eine schattige Bank zum Ausruhen? Wo sorgt eine kühle Brise für Abkühlung? Und welche Gebäude bleiben selbst in der Mittagshitze angenehm temperiert?

Ihre Lieblingsplätze bei Hitze:

Kühle Orte und Trinkwasserstellen finden Sie in der [interaktiven Karte](#) des Kreis Minden-Lübbecke:



Sie kennen selbst einen kühlen Ort oder einen Trinkwasserspender und möchten diesen gerne auf der interaktiven Karte ergänzen? [Hier](#) geht es zum Formular zum Eintragen:



UV-Schutz

Nicht nur die Hitze, auch die zunehmenden Sonnenstunden in Nordrhein-Westfalen und in unserer Region können gesundheitliche Folgen haben. Sobald die Sonne scheint, verbringen viele Menschen mehr Zeit im Freien und genießen die warmen Temperaturen.

So schön Sonnenschein auch ist: Denken Sie daran, Ihre Haut und Augen gut zu schützen. Sonnenstrahlen enthalten ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung), die kurzfristig zu Sonnenbrand und Augenreizungen führen kann – und langfristig ernsthafte Schäden wie vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs oder Grauen Star verursachen.

Daher sollte stets auf einen angemessenen Sonnenschutz geachtet werden.

Wichtig zu wissen: Es gibt keine „gesunde Bräune“. Denn auch gebräunte Haut schützt nicht ausreichend vor UV-Strahlung. Bräune ist ein Zeichen für bereits entstandene Zellschäden.

Ob Sonne oder Solarium: Die gesundheitlichen Risiken durch UV-Strahlung sind gleich – und vermeidbar. Achten Sie deshalb bewusst auf guten Sonnenschutz und setzen Sie sich nicht unnötig einer Gefahr aus. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

Tipps zum UV-Schutz

- **Kennen Sie Ihren Hauttyp:** Je heller Ihre Haut, desto empfindlicher reagiert sie auf UV-Strahlung.
- **Behalten Sie den UV-Index im Blick:** Er zeigt, wie stark die UV-Strahlung an einem Tag ist. Bei Werten ab 3 ist Sonnenschutz nötig, ab 8 sollten Sie sich möglichst nicht im Freien aufhalten – vor allem nicht mittags.
- **Vermeiden Sie die Mittagssonne:** Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung besonders intensiv. Bleiben Sie in dieser Zeit möglichst im Schatten oder drinnen.
- **Tragen Sie geeignete Kleidung:** Lockere, langärmelige Kleidung aus dichtem Stoff oder spezielle UV-Schutzkleidung schützt Ihre Haut. Denken Sie auch an Sonnenbrille und Sonnenhut!
- **Sonnenschutzmittel richtig anwenden:** Cremen Sie alle unbedeckten Hautstellen mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne ein – und alle zwei Stunden erneut. Das Nachcremen verlängert den Schutz zwar nicht, erhält ihn aber aufrecht.
- **Besonderer Schutz beim Baden:** Wasser reflektiert UV-Strahlen – deshalb Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden und regelmäßig nachcremen.

Weitere Tipps unter: www.minden-luebbecke.de/Klima-und-Gesundheit/UV-Schutz/

Checkliste: So kommen Sie gesund durch heiße Tage

Gut vorbereitet auf heiße Tage:

- ✓ Halten Sie Ihren Körper fit und achten Sie auf ausreichend Bewegung
- ✓ Lagern Sie Medikamente kühl und gemäß den Hinweisen
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt – zum Beispiel, wenn eine Anpassung der Medikamente oder des Verhaltens (z. B. Trinkmenge) notwendig ist
- ✓ Beziehen Sie Angehörige, Nachbar*innen oder den Pflegedienst ein – z. B. um Einkäufe zu übernehmen
- ✓ Achten Sie auf aktuelle Hitzewarnungen

Gut in den Hitzetag starten: Früh am Morgen...

- ✓ Gründlich lüften, solange es draußen noch kühl ist
- ✓ Luftige, helle Kleidung anziehen
- ✓ Getränke für zu Hause und unterwegs vorbereiten
- ✓ Trinkerinnerungen aufstellen oder aktivieren
- ✓ Rollläden, Jalousien oder Vorhänge schließen, um die Wohnung kühl zu halten
- ✓ Dringende Erledigungen möglichst früh erledigen, bevor es heiß wird

In der Mittagshitze

- ✓ Anstrengungen vermeiden und Pausen einlegen
- ✓ Ausreichend und regelmäßig trinken
- ✓ Fenster, Rollläden und Vorhänge geschlossen halten
- ✓ Den kühlssten Raum in der Wohnung nutzen
- ✓ Wenn es drinnen zu heiß ist: Besser in einen Park oder im Garten in den Schatten
- ✓ Direkte Sonne meiden, Kopfbedeckung tragen und Sonnenschutz auftragen
- ✓ Den Körper bei Bedarf mit einer kühlen Dusche oder feuchten Tüchern abkühlen

Abends und nachts:

- ✓ Gründlich Lüften, am besten auch Querlüften
- ✓ Wenn möglich Schlafplatz in den kühlssten Raum verlegen
- ✓ Leichte Bettdecke und Schlafkleidung verwenden

Weitere Informationen

Mehr Infos und Hitzeschutz-Tipps finden Sie hier:



www.minden-luebbecke.de/Klima-und-Gesundheit

Portal Klima-Mensch-Gesundheit



Welche Auswirkungen hat der Klimawandel auf uns?
Weiterführende Informationen zu klimatisch bedingten Gesundheitsrisiken
sowie entsprechender Schutzmaßnahmen im Portal Klima – Mensch- Gesundheit
des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit finden Sie hier:



www.klima-mensch-gesundheit.de

Klimakreis



Informationsportal für Klimaschutz und Klimafolgenanpassung im Mühlenkreis.
Weitere Informationen und aktuelle Veranstaltungen des Klimakreises finden Sie
hier:



www.klimakreis.info

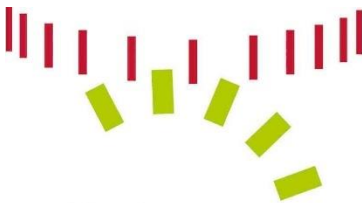
Impressum

Der Hitzeknigge wurde für den Kreis Minden-Lübbecke individuell erweitert durch:

Gesundheitsamt Kreis Minden-Lübbecke
53.5 Gesundheitskoordination und -planung
Portastraße 13
32423 Minden

Kontakt:

Gesundheitsamt
Telefon: 0571 807-28000
E-Mail: gesundheitskoordination@minden-luebbecke.de



Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE

Hinweis:

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten „Lokale Informationen für Sie“ des vorliegenden Hitzeknigge.

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“:

<https://www.bmu.de/themen/gesundheit/gesundheits-im-klimawandel/ueberblick-gesundheit-im-klimawandel>

Website „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:

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



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender