

---

# Gesundheit + Hitze

Auch wenn sich viele auf die steigenden Temperaturen in den Sommermonaten freuen - Hitze belastet den Körper und kann eine ernsthafte gesundheitliche Gefahr darstellen.

Thermoregulationsmechanismen Mechanismen zur Wärmeanpassung des Körpers wie Schwitzen und erhöhte Durchblutung erhöhen den Energie-, Wasser- und Salzbedarf. Insbesondere Hitzewellen mit mehreren sehr heißen Tagen und warmen Nächten, die keine Abkühlung bringen, stellen den Körper vor eine Herausforderung.

Das Auftreten von Hitzewellen an einem Ort ist vor allem beeinflusst durch die geographische Lage und den Versiegelungsgrad. Je dichter bebaut, desto mehr heizen sich Gebäude und Straßen tagsüber auf und kühlen nachts entsprechend weniger ab. Dieser Wärmeinseleffekt kann zu Temperaturunterschieden zwischen Stadt und Land von bis zu 10°C führen.

In Baden-Württemberg sind also vor allem die größeren Städte betroffen, aber die Zunahme von Hitzebelastung durch den Klimawandel ist im ganzen Land spürbar.

jplenio auf Pixabay

## Was sind die gesundheitlichen Folgen von Hitze?

Hitze wirkt sich in vielfältiger Weise auf den Körper aus. Überhitzung, Wasser- und Elektrolytverlust belasten vor allem das Gehirn, den Kreislauf und die Nieren.

[Seite öffnen](#)

Helena Jankovičová Kováčová auf Pixabay

## Wie erkenne ich hitzebedingte Beschwerden?

und wie kann ich helfen?

[Seite öffnen](#)

Alexas\_Fotos auf Pixabay

## Wer ist besonders gefährdet?

Insbesondere Menschen in vulnerablen Gruppen sollten geschützt werden und Hitzebelastung vermeiden.

[Seite öffnen](#)

Helena Jankovičová Kováčová auf Pixabay

## Wie kann ich mich vor Hitze schützen?

Extreme Hitze meiden, Körperkühlung, Wohnraumkühlung uvm.

[Seite öffnen](#)

# Weiterführende Informationen und nützliche Links

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) informiert über anstehende Hitzewellen per Hitzewarnung. Diese werden auf der DWD-Warnkarte veröffentlicht und auch über die Medien kommuniziert. Ausführliche Informationen zu Hitzewarnungen für Deutschland und speziell Ihren Wohnort finden Sie auf der Homepage des DWD.

## Kontakt

Klimawandel und Gesundheit

Alternativ können Sie Apps wie die WarnWetter-, GesundheitsWetter- oder auch die NINA-App nutzen oder sich beim DWD für den E-Mail-Newsletter zu Hitzewarnungen für Ihren Landkreis anmelden:

[Newsletter des Deutschen Wetterdienstes](#)

[Warnapp Wetter des DWD](#)

[Gesundheitswetter des DWD](#)

[Warnapp NINA des Bundes](#)

Weiterführende Informationen allgemein zum Thema Hitze und Gesundheit finden Sie auch hier:

[Informationsseite zu Hitze und UV-Strahlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#)

[Hitzeknigge des Umweltbundesamtes \(UBA\)](#)

[Infobroschüre Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen \(UBA\)](#)

[Den Klimawandel gesund meistern – Coole Tipps für heiße Tage \(BMUV\)](#)

[Mediathek des Bundesamtes für Strahlenschutz \(BfS\) mit Broschüren und Videos u.a. zum Thema UV-Strahlung](#)

[Hitzeschutzinformationen für Menschen über 65 \(LMU\)](#)

[Informationen für Arbeitnehmer zu UV-Schutz und zu Hitze am Arbeitsplatz der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin \(BAuA\)](#)

- [Sonnenstrahlung](#)
- [Sommertipps](#)