PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Stand: Juni 2026

Inhalt

- Warum ist Hitze gefährlich?
- Sonnenstich und Hitzschlag: Was ist der Unterschied?
- Was ist im Notfall zu tun?
- Für wen ist Hitze besonders gefährlich?
- Wie bereiten Sie sich auf eine Hitzewelle vor?
- Was können Sie an heißen Tagen konkret tun?
- Häufige Fragen zum Hitzeschutz

Warum ist Hitze gefährlich?

Im Sommer kann große Hitze dem Körper zusetzen. Vor allem ältere und pflegebedürftige Menschen sind gefährdet. Zwei Beschwerdebilder sollten Sie kennen.

Ein **Sonnenstich** entsteht, wenn die Sonne lange und direkt auf den unbedeckten Kopf und Nacken scheint. Das Gehirn überhitzt örtlich, die Hirnhäute reagieren gereizt. Meist ist nur der Kopf betroffen, der Rest des Körpers bleibt kühl.

Ein **Hitzschlag** betrifft dagegen den ganzen Körper. Die körpereigene Kühlung versagt vollständig, die Körpertemperatur steigt auf über 40 Grad. Ein Hitzschlag ist **immer ein medizinischer Notfall**.

Sonnenstich und Hitzschlag: Was ist der Unterschied?

So unterscheiden Sie einen Sonnenstich und einen Hitzschlag:

Sonnenstich	Hitzschlag
Heißer, roter Kopf – Körper bleibt kühl	Ganzer Körper heiß, trocken, rot
Starke Kopfschmerzen	Körpertemperatur über 40 Grad
Schwindel, Übelkeit	Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen
Steifer Nacken	Schneller Puls
Innere Unruhe, Müdigkeit	Muskelkrämpfe
Konzentrationsstörungen	Niedriger Blutdruck, Schwächegefühl
Trockener Mund, trockene Schleimhäute	Übelkeit, Erbrechen
Ernst, meist weniger akut lebensbedrohlich	Akuter medizinischer Notfall mit Lebensgefahr

Für Laien sind beide Krankheitsbilder schwer zu unterscheiden, da sich die Symptome ähneln. **Im Zweifel gilt: Wählen Sie lieber einmal zu früh den Notruf 112.**

Was ist im Notfall zu tun?

1. **Raus aus der Sonne und der Hitze.** Bringen Sie die betroffene Person an einen **kühlen und schattigen Ort.** Kühlen Sie den Körper, etwa mit einem feuchten Umschlag an Stirn und Nacken. Zusätzlich können Wadenwickel eingesetzt werden.
2. **Trinken.** Prüfen Sie, ob die betroffene Person genug getrunken hat**.** Bieten Sie Wasser an.
3. **Lockern Sie enge Kleidung.**
4. **Holen Sie ärztlichen Rat ein**, wenn die Beschwerden anhalten: ärztlicher Notdienst unter **116 117**.
5. **Wählen Sie den Notruf 112**, wenn die Person verwirrt ist, das Bewusstsein verliert oder die Beschwerden sehr stark sind.

Für wen ist Hitze besonders gefährlich?

Diese Gruppen sind besonders gefährdet:

- Menschen mit chronischen Erkrankungen, etwa Herz- oder Nierenleiden
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, etwa Entwässerungstabletten
- Kleinkinder und Jugendliche
- Menschen, die schwer körperlich arbeiten oder Sport treiben

Der Körper kühlt sich normalerweise durch Schwitzen ab. Bei älteren Menschen funktioniert dieser Mechanismus oft schlechter. Sie schwitzen weniger und spüren Durst später. Das belastet das Herz-Kreislauf-System stark.

Bei **Pflegebedürftigkeit** kommen weitere Risiken hinzu. Schluckbeschwerden, eine Demenzerkrankung oder bestimmte Medikamente können das Durstgefühl oder die Trinkmenge zusätzlich verringern. Oft ist es für Betroffene auch schwierig, selbstständig einen kühleren Ort aufzusuchen. Achten Sie zusätzlich auf Fieber, Infektionen wie eine Blasenentzündung, Appetitlosigkeit oder Verstopfung.

So unterstützen Sie pflegebedürftige Angehörige:

- Erinnern Sie regelmäßig ans Trinken und stellen Sie morgens Getränke griffbereit hin.
- Prüfen Sie, wenn möglich, mehrmals täglich die Raumtemperatur und lüften Sie in den kühlen Morgen- und Abendstunden.
- Sprechen Sie mit der Hausärztin oder dem Hausarzt über die Medikamente, besonders bei Blutdrucksenkern oder entwässernden Mitteln.
- Planen Sie häufigere Besuche oder Anrufe ein, um Warnzeichen früh zu erkennen.

Ausführliche Tipps bietet das Merkblatt „Gesund durch die Sommerhitze" [externer Link] für Menschen mit Pflegebedarf.

Wie bereiten Sie sich auf eine Hitzewelle vor?

1. **Informieren Sie sich frühzeitig.** Das Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen verlinkt im Info-Portal Hitze [externer Link] tagesaktuell auf das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes. So erfahren Sie, wie Sie Hitzewarnungen erhalten [externer Link].

2. **Erkunden Sie kühle Orte** in Ihrer Nähe, etwa Bibliotheken, Kirchen oder Einkaufszentren, die von Ihrer Kommune als Schutzräume genannt werden.
3. **Legen Sie eine Telefonliste an** mit wichtigen Kontaktpersonen und der Nummer Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes.
4. **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**, ob Sie Ihre Medikamente bei Hitze anders einnehmen müssen. Manche Medikamente verstärken die Wirkung von Hitze auf den Körper.

Sind Sie selbst pflegebedürftig? Bitten Sie Angehörige oder Nachbarn um Hilfe, etwa beim Verschatten der Wohnung. Stellen Sie sich eine Schüssel mit Wasser für ein kühlendes Fußbad bereit und bringen Sie Beschwerden frühzeitig zur Sprache.

Weitere Hintergründe und ein Erklärvideo zum Hitzeschutz für Menschen ab 65 Jahren bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [externer Link].

Angehörige finden zudem Tipps zur Ernährung im Alter bei der Vernetzungsstelle Seniorenverpflegung [externer Link] der Verbraucherzentrale NRW.

Was können Sie an heißen Tagen konkret tun?

- **Trinken Sie regelmäßig**, auch ohne Durstgefühl – am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Ältere Menschen sollten an heißen Tagen **2 bis 3 Liter** über den Tag verteilt trinken. Ein Glas zu jeder Mahlzeit und über den Tag verteilt immer wieder ein paar Schlucke.
- Tragen Sie im Freien eine **Kopfbedeckung**, um einen Sonnenstich zu vermeiden.
- Halten Sie **Wohnräume kühl**: Lüften Sie früh morgens und spät abends, schließen Sie tagsüber Fenster und Rollläden.
- **Vermeiden** Sie körperliche **Anstrengung**.
- Tragen Sie **leichte, helle Kleidung**.
- Essen Sie **leichte Mahlzeiten** mit hohem Wasseranteil, etwa Obst und Gemüse.

Warum richtiges Trinken so wichtig ist, erklärt die **Verbraucherzentrale NRW** auf ihrer Seite zum Trinken an heißen Tagen [externer Link]. Konkrete Hinweise für die häusliche Pflege bietet außerdem der Beitrag Pflege von Angehörigen bei Hitze [externer Link].

Häufige Fragen zum Hitzeschutz

Ab welcher Temperatur wird Hitze gefährlich?

Eine feste Grenze gibt es nicht. Bei Temperaturen über 30 Grad steigt das Risiko für hitzebedingte Beschwerden deutlich, besonders bei längeren Hitzeperioden.

Wie viel sollte ich bei Hitze trinken?

Ältere Menschen sollten an heißen Tagen etwa 2 bis 3 Liter pro Tag trinken. Lieber über den Tag verteilt immer wieder ein paar Schlucke trinken, als sich an großen Mengen auf einmal zu versuchen.

Sprechen Sie bei Vorerkrankungen, zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankungen, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die passende Trinkmenge.

Welche Getränke sind bei Hitze am besten geeignet?

Wasser und ungesüßte Tees eignen sich am besten. Verzichten Sie auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke, da diese den Körper zusätzlich entwässern.

Was ist der Unterschied zwischen Sonnenstich und Hitzschlag?

Ein Sonnenstich betrifft meist nur den Kopf und ist selten akut gefährlich. Ein Hitzschlag betrifft den ganzen Körper, lässt die Temperatur auf über 40 Grad steigen und ist immer ein medizinischer Notfall.

Was mache ich, wenn jemand einen Hitzschlag hat?

Bringen Sie die Person sofort in den Schatten oder einen kühlen Raum, kühlen Sie den Körper und wählen Sie den Notruf **112**. Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall.

Wo bekomme ich aktuelle Hitzewarnungen für NRW?

Aktuelle Warnungen finden Sie über das Info-Portal Hitze [externer Link] des Landeszentrums Gesundheit NRW, das auf das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes verlinkt.

Müssen Medikamente bei Hitze anders eingenommen werden?

Manche Medikamente wirken bei Hitze anders oder verstärken die Belastung des Kreislaufs. Klären Sie das vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Wer ist bei Hitze besonders gefährdet?

Besonders gefährdet sind ältere Menschen, chronisch Erkrankte, Kleinkinder und Menschen, die schwer körperlich arbeiten.

Worauf müssen pflegebedürftige Menschen besonders achten?

Demenz, Schluckbeschwerden oder Medikamente können die Trinkmenge verringern. Angehörige sollten regelmäßig ans Trinken erinnern und auf zusätzliche Warnzeichen wie Fieber oder Verstopfung achten.