PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Stand: Juli 2026

Inhalt

- Für wen ist Hitze besonders gefährlich?
- Informieren Sie sich
- Wie bereiten Sie sich auf eine Hitzewelle vor?
- Was ist im Notfall zu tun?
- Was können Sie an heißen Tagen konkret tun?
- Häufige Fragen zum Hitzeschutz

Für wen ist Hitze besonders gefährlich?

Anhaltende Hitze kann den Körper stark belasten und im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden. Einige Personengruppen sind dabei besonders gefährdet:

- Menschen ab etwa 65 Jahren
- 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. Viele Betroffene können sich außerdem nicht selbstständig an einen kühlen Ort begeben oder ihre Wohnung ausreichend verschatten. 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.

Informationen in Türkisch, Arabisch, Russisch, Polnisch und Englisch finden Sie beim Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz NRW.

Auch dieser kostenlose Video-Online-Kurs vermittelt alltagstaugliche Tipps für eine sichere Pflege an heißen Tagen.

Informieren Sie sich

Je besser Sie vorbereitet sind, desto leichter können Sie sich und pflegebedürftige Angehörige vor großer Hitze schützen. Warten Sie deshalb nicht auf die nächste Hitzewelle, sondern informieren Sie sich bereits im Vorfeld.

Nutzen Sie verlässliche Informationen und verfolgen Sie Hitzewarnungen regelmäßig. Das Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen bündelt im Info-Portal Hitze [externer Link] aktuelle Informationen und verweist auf das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes. Sie können sich Hitzewarnungen [externer Link] auch direkt auf Ihr Smartphone senden lassen. So wissen Sie frühzeitig, wann besondere Vorsicht geboten ist.

Praktische Verhaltenstipps bietet außerdem der Hitze-Knigge [externer Link] des Umweltbundesamtes. Den Ratgeber gibt es auch in Leichter Sprache [externer Link].

Speziell für ältere Menschen stellt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit Hintergrundinformationen [externer Link] und ein Erklärvideo zum Hitzeschutz bereit.

Wie bereiten Sie sich auf eine Hitzewelle vor?

1. **Informieren** Sie sich frühzeitig.
2. **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.
3. **Legen Sie eine Telefonliste an** mit wichtigen Kontaktpersonen und der Nummer Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes.
4. **Erkunden Sie kühle Orte** in Ihrer Nähe, etwa Bibliotheken, Kirchen oder Einkaufszentren, die von Ihrer Kommune als Schutzräume genannt werden.

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.

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.

Was können Sie an heißen Tagen konkret tun?

- **Trinken Sie regelmäßig** – möglichst Wasser oder ungesüßten Tee. Wie viel Flüssigkeit sinnvoll ist, hängt unter anderem von Ihrem Gesundheitszustand ab. Sprechen Sie bei Herz- oder Nierenerkrankungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Trinkmenge.
- 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].

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

Häufige Fragen zum Hitzeschutz

Wo finde 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.

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.

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.

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.

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.