

Sie sind hier: [Startseite](#) [Stadtraum](#) [Hitzewarnung](#)

Hitzewarnung

Um die Bevölkerung und Institutionen in Deutschland vor bevorstehenden Hitzetagen zu warnen, hat der Deutsche Wetterdienst (DWD) ein Hitzewarnsystem eingerichtet. Aktuelle Hitzewarnungen werden über eine Wetter-App, einen Newsletter und die Website geteilt. Sie ermöglichen den Empfängerinnen und Empfängern, Vorsorge- und Schutzmaßnahmen zu ergreifen.

Hitzewarnung: Warnstufen und Schwellenwerte

Der DWD unterscheidet bei Hitzewarnungen zwei Stufen, die sich unter anderem an der gefühlten Temperatur am frühen Nachmittag und an der nächtlichen Innenraumtemperatur orientieren. Da sich der menschliche Körper an höhere Temperaturen anpassen kann, ändert sich der Schwellenwert für eine Hitzewarnung der Stufe 1 auch mit der Jahreszeit. Weil im Frühling und Frühsommer die Anpassung des Körpers meist noch nicht erfolgt ist, kann an frühen Hitzetagen eine Hitzewarnung auch unter 32°C erfolgen. Im Hochsommer kann der Schwellenwert für die Warnstufe 1 wiederum bei über 32°C liegen.

Erste Warnstufe

Die **erste Warnstufe** (starke Wärmebelastung) wird ausgelöst, wenn die gefühlte Temperatur von etwa 32°C um 12 Uhr überschritten wird. Die Warnung gilt bis zum Folgetag. Bei der gefühlten Temperatur ist nicht allein die Lufttemperatur entscheidend, sondern auch das thermische Empfinden eines Menschen vor Ort. Dabei spielen Faktoren wie Luftfeuchtigkeit, Windgeschwindigkeit, Sonneneinstrahlung eine wichtige Rolle. Die gefühlte Temperatur ist daher oft höher als die gemessene Temperatur vor Ort. Entscheidend für die Hitzewarnung ist auch die Innenraumtemperatur, weil die nächtliche Abkühlung der

Innenräume wichtig für gesunden Schlaf ist. Bei einer gefühlten Temperatur von über 38°C wird, unabhängig von der Nachtsituation, automatisch gewarnt (extreme Wärmebelastung).

Zweite Warnstufe

Die **zweite Warnstufe** (extreme Wärmebelastung) wird ausgelöst, wenn die gefühlte Temperatur von etwa 38°C um 12 Uhr überschritten wird. Auch die Warnung gilt bis zum Folgetag. Besondere Warnungen werden zusätzlich für dicht bebaute Städte herausgegeben, weil sich die Innenstädte mehr aufheizen, als das ländlichere Umland (Wärmeinseleffekt). Auch für Senior*innen erfolgt eine spezielle Warnung, weil sie schon früher Hitzestress aufweisen. Die Hitzewarnung des Deutschen Wetterdienstes können Sie auch als Newsletter oder über die App erhalten.

Wer ist bei Hitze besonders gefährdet?

Ein erhöhtes Gesundheitsrisiko besteht für Säuglinge, kleine Kinder, Schwangere und Menschen mit psychischen Erkrankungen, Behinderungen oder chronischen Krankheiten. Auch Personen mit Herzkrankheiten oder Bluthochdruck und ältere, pflegebedürftige oder palliativ versorgte Menschen sind bei Hitze besonders gefährdet.

Welche Hitzeschäden gibt es?

- Ein **Sonnenstich** entsteht durch eine Reizung der Hirnhäute als Folge von Hitzebelastung. Er kann sich in starken Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Lichtscheu, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinsstörungen äußern.
- **Hitzeerschöpfung mit Flüssigkeitsmangel** (Exsikkose) ist die Folge eines veränderten Flüssigkeitshaushaltes, der durch starkes Schwitzen verursacht wird. Eine Hitzeerschöpfung entwickelt sich über mehrere Tage.
- Beim **Hitzekollaps** kommt es durch eine verstärkte Hautdurchblutung zu einem Blutdruckabfall und einer kurzen Bewusstlosigkeit. Hitzeerschöpfung und Hitzekrämpfe sind Folgen eines Mangels an Wasser und Salzen, die der Körper durch vermehrte Schweißproduktion verliert. Bewusstlosigkeit und Muskelkrämpfe sind mögliche Folgen.

- Beim **Hitzschlag** steigt die Körpertemperatur auf über 39 Grad an. Mögliche Symptome sind heiße, gerötete und trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindel, starkes Durstgefühl, Unruhe, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Schläfrigkeit, Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit. **Ein Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Situation und erfordert sofortige ärztliche Hilfe.** Bringen Sie die betroffene Person in der Wartezeit auf den Rettungsdienst an einen kühlen Ort. Geben Sie ihr zu trinken, lockern Sie enge Bekleidung und machen Sie kühle, feuchte Umschläge. Sorgen Sie für Luftzug.

Hitzeschutztipps im Überblick

- Trinken Sie kontinuierlich über den Tag verteilt alkoholfreie Getränke – auch wenn Sie keinen Durst haben.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie ausreichend.
- Nehmen Sie leichte Kost zu sich, beispielsweise wasserreiches Obst und Gemüse.
- Lüften Sie möglichst früh morgens und abends oder nachts, wenn die Luft draußen kühler ist als drinnen.
- Verdunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden, Jalousien und Vorhängen.
- Nutzen Sie kühle, feuchte Umschläge für Ihren Nacken, die Arme und Beine oder nehmen Sie ein kühles Fußbad.
- Passen Sie Ihren Tagesablauf nach Möglichkeit der Hitze an: Meiden Sie die Mittagshitze und verlegen Sie Aktivitäten im Freien in die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie beim Aufenthalt im Freien möglichst die direkte Sonneneinstrahlung und tragen Sie luftdurchlässige Kleidung, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel, wenn Sie sich im Freien aufhalten.
- Lassen Sie keine Menschen oder Tiere in einem heißen Auto zurück.
- Wenn jemand Anzeichen eines Hitzschlags wie heiße trockene Haut, Verwirrtheit, Krämpfe oder Bewusstlosigkeit zeigt, rufen Sie bitte sofort eine Notärztin oder einen Notarzt.
- Informieren Sie sich im Sommer über die aktuellen Temperaturentwicklungen.

Links

[Informationen des deutschen Wetterdienstes](#)

[Newsletter vom Deutschen Wetterdienst](#)

WarnWetter-App

DWD GesundheitsWetter-App

Tagesoberflächentemperatur Herzogenaurach

Seite drucken
Seite speichern
