

## Hitzeschutz ist aktiver Gesundheitsschutz



Der BKK-Landesverband NORDWEST setzt sich aktiv auf Landes- und Bundesebene für Umwelt- und Klimaschutzziele ein.

**Unser Vorstand, Dr. Dirk Janssen, zum Hitzeaktionstag am 4. Juni 2025:**

„Hitze ist das größte durch Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland! Hitze kann für alle gefährlich werden, der Gesundheit schaden und sogar dauerhaft krank machen! Achten Sie bitte auf sich und auch auf andere, denn das Bewusstsein für die Gefahren von Hitze und die Maßnahmen zum Schutze sind leider immer noch in der Bevölkerung unzureichend.

Jetzt ist es an der Zeit dies zu ändern. Die Betriebskrankenkassen in NORDWEST übernehmen Verantwortung und geben Ihnen verschiedene Informationen gegen den Hitzestress. Bitte schützen Sie sich an heißen Tagen und kommen Sie gesund durch den Sommer.

Hitzeschutz ist Gesundheitsschutz und geht uns deshalb alle an!“

### Weiterführende Informationen

[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)

[www.hitze.info](http://www.hitze.info)

[www.gesund.bund.de/special/  
klimawandel-und-gesundheit](http://www.gesund.bund.de/special/klimawandel-und-gesundheit)

BKK-Landesverband NORDWEST  
Postfach 99 01 22  
47298 Duisburg  
E-Mail: [info@bkk-nordwest.de](mailto:info@bkk-nordwest.de)  
<https://www.bkk-nordwest.de>



# SOMMER, SONNE, HITZESTRESS



**So schützen Sie sich  
an heißen Tagen**

# WAS TUN BEI HITZE?

## Vorbereitung auf den Sommer



- **In Bewegung bleiben**  
Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System - gestärkt vertragen Sie Hitze besser
- **Arzneimittel richtig lagern**  
Keine direkte Sonneneinstrahlung und keine Hitze oder Kälte (15°C – 25°C)
- **Hausärztin/Hausarzt kontaktieren**  
Evtl. können Maßnahmen zur Hitze- oder Medikamentenanpassung getroffen werden
- **Auf Notfall vorbereiten**  
Wichtige Nummern und Unterlagen bereitlegen
- **In Kontakt bleiben**  
mit Nachbarn oder Angehörigen, achten Sie aufeinander!
- **Trinkrituale einüben**  
z.B. ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit

## Vor UV-Strahlen schützen



- Sonnencreme mit mind. LSF 30+ auftragen
- Hut tragen
- Helle, leichte Kleidung anziehen
- Sonnenbrille mit hohem UV Schutz



## Hitze meiden



- Im Schatten aufhalten
- Besorgungen möglichst in den Morgen- oder Abendstunden machen
- Niemanden im Auto zurücklassen
- Körperliche Anstrengungen meiden

## Lüften



- Morgens und abends mit Durchzug, wenn die Luft kühler ist
- Fenster und Verdunkelungen schliessen

## Essen und Trinken



- Wasser, Tees und Gemüsebrühe trinken
- Am besten die mindeste Trinkmenge (ca. 2 Liter) gut sichtbar bereitstellen, bei Durst oder starkem Schwitzen gerne mehr trinken
- Frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse essen
- Grundsätzlich gilt: Leichtes Essen zu sich nehmen, z. B. einen leckeren Salat

## Schlafen



- Leichte Bettdecke und Schlafkleidung tragen
- Vermeiden Sie Hitzestau
- Eine Wärmflasche umfunktionieren und mit kaltem Wasser befüllen und dann ins Bett legen erleichtert das Einschlafen