

# Warnkriterien für amtliche Hitzewarnungen des DWD

Meteorologische Erscheinung	Schwellenwert	Bezeichnung
Wetterlage, die meist über mehrere Tage <b>hohe</b> Temperaturen, relativ hohe Luftfeuchtigkeit, geringe Windbewegung und intensive kurz- und langwellige Sonneneinstrahlung aufweist.	Die Gefühlte Temperatur* liegt über etwa <b>32°C</b> . Aufgrund eines Akklimatisationseffektes kann dieser Schwellenwert bei frühen Hitzewellen und in nördlichen Breiten etwas niedriger, im Hochsommer und in südlichen Breiten etwas höher liegen.	<b>Starke Wärmebelastung</b>
Wetterlage, die meist über einen längeren Zeitraum <b>extreme</b> Temperaturen, relativ hohe Luftfeuchtigkeit, geringe Windbewegung, intensive kurz- und langwellige Sonneneinstrahlung und eine <b>geringe nächtliche Abkühlung aufweist</b> .	Die Gefühlte Temperatur* liegt über etwa <b>38°C</b> . Aufgrund eines Akklimatisationseffektes kann dieser Schwellenwert bei frühen Hitzewellen und in nördlichen Breiten etwas niedriger, im Hochsommer und in südlichen Breiten etwas höher liegen.	<b>Extreme Wärmebelastung</b>

\* Die Gefühlte Temperatur beschreibt den Wärmehaushalt des Menschen und ist abhängig von der Lufttemperatur, der Luftfeuchte, den Strahlungs- und Windverhältnissen aber auch vom jeweiligen Menschen selbst und dessen Bekleidung.



## Notrufe

Polizei 110  
Feuerwehr 112  
Rettungsdienst 112

Dieser Flyer wurde federführend erstellt von:

Deutscher Wetterdienst



Deutscher Wetterdienst Zentrale  
Telefon: 069 / 8062-2549  
Internet: [www.wettergahren.de](http://www.wettergahren.de)



Deutsches Komitee Katastrophenvorsorge e.V.  
German Committee for Disaster Reduction  
within the International Strategy for Disaster Reduction (ISDR)

Deutsches Komitee  
Katastrophenvorsorge e.V. (DKKV)  
Friedrich-Ebert-Allee 40, 53113 Bonn  
Postfach 120639, 53048 Bonn  
Telefon: (0228) 44 60 18 27  
Telefax: (0228) 44 60 18 36  
e-mail: [katastrophenvorsorge@dkkv.org](mailto:katastrophenvorsorge@dkkv.org)  
Internet: [www.dkkv.org](http://www.dkkv.org)

Herausgegeben durch das  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe,  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© 2009 BBK



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

# Hitze

Vorsorge  
und  
Selbsthilfe



## Hitze

Ab Tageshöchsttemperaturen von 30 Grad spricht man von einem heißen Tag. Jedoch ist Wärmebelastung nicht allein per Thermometer erkennbar. Sie wird mittels der Gefühlten Temperatur bewertet, eine Größe, die alle den Wärmehaushalt des Menschen bestimmenden Faktoren berücksichtigt.

Man schätzt, dass während der Hitzeperiode im Sommer 2003 in Deutschland mehrere tausend Menschen in Folge der hohen Temperaturen gestorben sind. Insbesondere Ältere und Kranke aber auch Säuglinge und Kleinkinder sind bei solchen Hitzeperioden gefährdet.



## Schwüle

Bei warmen Temperaturen, schwachem Wind und hoher Luftfeuchtigkeit, spricht man von Schwüle. Große Schwülewerte werden als extrem unbehaglich empfunden, weil die natürlichen Anpassungsvorgänge des Organismus oft nicht ausreichen, um z.B. durch Schweißverdunstung dem Körper Wärme zu entziehen und damit abzukühlen.

## Warnungen

Informieren Sie sich über Radio, Fernseher oder Internet. Der Deutsche Wetterdienst warnt die Öffentlichkeit ab erhöhten Werten der Gefühlten Temperatur.



Diese amtlichen Warnungen richten sich besonders an ältere oder kranke Menschen, da hier schneller eine Hitzebeeinträchtigung auftritt. Denken Sie auch an Alleinstehende, die Ihrer Hilfe bedürfen oder an Säuglinge und Kleinkinder. Vergessen Sie nicht Ihre Haustiere. Bedenken Sie auch, dass die Temperatur im Innern eines geparkten Autos schnell über 50° Celsius steigen kann.

## Selbsthilfe und Verhalten

- tragen Sie lockere Kleidung
- trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, möglichst Mineralwasser oder verdünnte Säfte
- vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und Alkohol
- nehmen Sie möglichst nur leichte Kost zu sich
- decken Sie Ihren Mineralverlust, zum Beispiel durch salzhaltige Lebensmittel
- vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
- suchen Sie Schatten auf
- tragen Sie in der Sonne stets eine Kopfbedeckung
- legen Sie Ihre körperlichen Aktivitäten im Freien möglichst auf die Morgen- oder Abendstunden
- sorgen Sie für ausreichende Getränkevorräte
- gehen Sie sparsam mit Brauchwasser um

## Vorbeugung

Informieren Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Gesundheitsamt, Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt nach den für Sie speziell empfohlenen Verhaltensmaßnahmen bei Hitze- und Schwülebelastungen. Dies gilt insbesondere wenn Sie Medikamente nehmen oder unter Herz-Kreislaufschwäche leiden.

## Alarmzeichen

Bei Krämpfen in Armen und Beinen oder Bauch, Schwindel, Schwäche und Schlaflosigkeit oder bei Anzeichen für Austrocknung rufen Sie umgehend einen Arzt.

Als erste Hilfsmaßnahme bringen Sie die betroffene Person an einen schattigen, kühlen Ort, lockern Sie ihre Kleidung und geben sie ihr Mineralwasser zu trinken.

