

18. Juni 2026

## **Drei goldene Regeln für Hitzetage**

Der Sommer 2026 steht endlich vor der Tür und damit auch die nächsten Hitzetage. Hohe Temperaturen haben Auswirkungen auf die Gesundheit und können die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Insbesondere ältere Menschen, (chronisch) kranke Personen, Kleinkinder und Schwangere müssen sich vor Hitze schützen, da sie eine schlechtere Wärmeregulierung aufweisen, weniger schwitzen und ein vermindertes Durstgefühl haben. Dies macht sie anfällig für Hitzestress und kann ihr Herz-Kreislaufsystem beeinträchtigen.

Das Bundesamt für Gesundheit BAG hat zu diesem Thema ein [Informationsblatt](#) veröffentlicht.