Dessau Roßlau

# Hitzeaktionstag am 11.06.2026

Herausgeber: Stadt Dessau-Roßlau, Gesundheitsamt
Stand Juni 2026

Aufgrund des Klimawandels nehmen die Anzahl, die Intensität und die Länge von Hitzewellen zu. Als Hitzewellen werden mehrere aufeinanderfolgende Tage mit Temperaturen über 30 °C bezeichnet. Die Hitzebelastung betrifft alle Menschen und kann das Wohlbefinden, den Alltag sowie die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz beeinträchtigen. Außerdem sorgen Hitzewellen in Städten und Kommunen für immer mehr gesundheitliche Probleme, die sogar lebensbedrohlich sein können. Zudem können hitzebedingte Erkrankungen auftreten oder bereits bestehende Vorerkrankungen verschlimmern[4].

## Zahlen aus Sachsen-Anhalt[3,8]

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt bei Hitzewellen vor einer erhöhten Gefahr durch Hitze. Die Tabelle 1 zeigt die Anzahl der Hitzewarnungen in den Jahren 2022 bis 2025 für Sachsen-Anhalt und Dessau-Roßlau.

Tabelle 1: Anzahl der Hitzewarnungen für Sachsen-Anhalt und Dessau-Roßlau in den Jahren 2022 bis 2025 (eigene Darstellung)

| Jahr | Sachsen – Anhalt | Dessau – Roßlau |
|---|---|---|
| 2025 | 72 | 5 |
| 2024 | 134 | 9 |
| 2023 | 98 | 9 |
| 2022 | 170 | 15 |

## Symptome von Hitze[5, 6]

Die Beschwerden reichen von leichten Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zur Bewusstlosigkeit. Weitere Beschwerden sind:

- Durst
- Müdigkeit
- Muskelkrämpfe oder Krampfanfälle
- Übelkeit (mit Erbrechen)
- Fieber
- gerötete, trockene und heiße Haut oder Kopf, Trockenheit der Haut und Schleimhäute
- Bewusstseinsveränderungen, Bewusstseinsstörungen
- Schwächegefühl

Bei Beschwerden den/die Betroffene/n in eine kühlere Umgebung bringen, die Kleidung öffnen oder entfernen und Wasser anbieten. Sollten die Beschwerden anhalten, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen oder den Notruf zu wählen.

## Gefährdete Menschengruppen[3, 4, 5, 7]

- Alle Menschen!

Bitte achtet auf alleinstehende, ältere oder pflegebedürftige Mitmenschen, Freunde und Nachbarn in eurer Umgebung.

## Was kann ich bei einer Hitzewarnung (zuhause) tun?[2, 6]

- viel trinken (z. B. natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Suppen, Brühen, zuckerfreie Kräuter- und Früchtetees)
- wasserhaltige Nahrung zu sich nehmen (z. B. wasserreiche Früchte wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren, Pfirsiche)
- auf Alkohol, Koffein und viel Zucker verzichten
- den Körper durch kühle Umschläge, Duschen oder (Fuß-)Bäder abkühlen
- helle Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen
- Medikamente kühl lagern
- Wohnung oder Arbeitsplatz durch geschlossene Vorhänge/Jalousien, Ventilatoren oder Klimaanlagen kühl halten
- direkte Sonneneinstrahlung in Räumen vermeiden
- Lüfte nur, wenn es draußen kühler ist als drinnen (z. B. nachts)
- Hitze und direkte Sonneneinstrahlung meiden
- im Schatten oder an kühlen Orten aufhalten
- Nachmittags nicht ins Freie gehen
- körperliche Aktivitäten im Freien in die frühen Morgenstunden verschieben
- keine Kinder oder Tiere allein im Auto zurücklassen!

## Wie erhalte ich Hitzewarnungen?[3]

- über öffentliche Medien
- über die Webseite des Deutschen Wetterdienstes (www.dwd.de)
- Anmeldung zum Newsletter „Hitzewarnungen" beim Deutschen Wetterdienst
- über Wetter-Apps

## Wo kriege ich unterwegs Wasser?

- käuflicher Erwerb von Getränken
- Nehmen Sie sich immer ausreichende Getränke (Wasser, Tee, Saftschorlen) mit.

## Wo finde ich schattige Plätze und kühle Orte?

- Parks, Grünanlagen
- Stadtwald
- Museen
- Kirchen
- klimatisiertes Einkaufszentrum

---

Quelle: [1] Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. (o. J.). *Gesundheitsrisiken von Hitze*. Abgerufen von https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/ | [2] Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. (o. J.). *Tipps für alle*. Abgerufen von https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/ | [3] Deutscher Wetterdienst (DWD). (o. J.). *Risiko Hitze: Hitzewarnungen*. Abgerufen von https://www.dwd.de/DE/fachnutzer/gesundheit/gesundheit_flyer/hitze_flyer.pdf?__blob=publicationFile&v=10 | [4] Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin. (o. J.). *Fakten und Grundlagen*. Abgerufen von https://hitzeservice.de/fakten-und-grundlagen/ | [5] Umweltbundesamt (UBA). (2019). *Klimawandel und Gesundheit: Tipps für sommerliche Hitze*. Abgerufen von https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/190617_uba_fl_tipps_fur_sommerliche_hitze_und_hitzewellen_bf_0.pdf | [6] Umweltbundesamt (UBA). (2021). *Der Hitzeknigge: Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze*. Abgerufen von https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/uba_hitzeknigge_2025_bf.pdf | [7] Winklmayr, C., Matthies-Wiesler, F., Muthers, S., Buchien, S., Kuch, B., an der Heiden, M. & Mücke, H.-G. (2023). *Hitze in Deutschland: Gesundheitliche Risiken und Maßnahmen zur Prävention*. Journal of Health Monitoring, 8(S4), 3–34. DOI 10.25646/11645 | [8] DWD. (2022, 2023, 2024,2025). *Historische Hitzewarnungen in Deutschland*. Abgerufen von https://opendata.dwd.de/climate_environment/health/historical_alerts/heat_warnings/