



UNIVERSITÄT
BIELEFELD

Leitfaden

Hitze und Hitzeschutz

Tipps und Ratschläge für
Mitarbeitende der Universität Bielefeld
bei sommerlicher Hitze

Leitfaden Hitze und
Hitzeschutz

Stabsstelle AGUS &
Gesundheitsmanagement
Stand: Mai 2026

1. Einleitung

Die Folgen des Klimawandels haben in den vergangenen Sommern zu Hitzewellen geführt und es ist zu erwarten, dass auch in den nächsten Jahrzehnten die Sommermonate wärmer werden. Die Hitzewellen beeinträchtigen dabei nicht nur das Wohlbefinden der Menschen, sondern bringen auch gesundheitliche Risiken, insbesondere für hitzevulnerable Personen, mit sich.

Während einer Hitzeperiode können auch am Arbeitsplatz deutlich höhere Temperaturen als sonst herrschen. Um der Hitze am Arbeitsplatz entgegenzuwirken und die Hitzebelastung möglichst zu reduzieren, finden Sie nachfolgend Tipps und Ratschläge, um den Hitzephasen effektiv begegnen zu können.

1.1 Wärmeempfinden des Menschen und Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes

Das Empfinden von Wärmebelastung ist ein komplexer Vorgang. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) bewertet mithilfe von Modellrechnungen die „Gefühlte Temperatur“, womit das Wärmeempfinden eines durchschnittlichen Erwachsenen im Freien bezeichnet wird. Die „Gefühlte Temperatur“ ist unter warmen, sonnigen und windschwachen sommerlichen Bedingungen höher als die Lufttemperatur. Sie kann im Extremfall in Mitteleuropa bis 15 °C über der gemessenen Lufttemperatur liegen.¹

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) überprüft von Mai bis September täglich die thermische Belastungssituation in Deutschland und differenziert zwischen **zwei Stufen** der thermophysiologischen Wärmebelastung:

Starke Wärmebelastung (Warnstufe 1)

Starke Wärmebelastung wird bei einer über mehrere Tage andauernden Wetterlage empfunden, die mit intensiver Sonneneinstrahlung, hohen Lufttemperaturen (um 29 °C im Schatten), erhöhter relativer Luftfeuchte und geringer Windbewegung verbunden ist. Die „Gefühlte Temperatur“ liegt bei über 32 °C.²

Extreme Wärmebelastung (Warnstufe 2)

Extreme Wärmebelastung wird bei einer über mehrere Tage andauernden stabilen Wetterlage empfunden, für die eine intensive Sonneneinstrahlung, extrem hohe Lufttemperaturen (um 35 °C im Schatten), erhöhte relative Luftfeuchte, geringe Windbewegung sowie eine geringe nächtliche Abkühlung charakteristisch sind. Die „Gefühlte Temperatur“ liegt hier bei über 38 °C.

Für die Hitzeschutzmaßnahmen ist das Hitzewarnsystem des DWD mit den entsprechenden Warnstufen³ ausschlaggebend. Die Warnung bezieht sich auf eine Periode mit „andauernd hoher Wärmebelastung“, die faktisch mindestens zwei Tage andauert.⁴ Hitzewarnungen werden für den aktuellen Tag und den Folgetag jeweils morgens bis spätestens 10:00 Uhr vom DWD veröffentlicht.⁵

¹ Umweltbundesamt und Deutscher Wetterdienst. (2019). *Klimawandel und Gesundheit, Tipps für Hitze und Hitzewellen*. Verfügbar unter: www.umweltbundesamt.de/publikationen. Zugriff 2025.

² Deutscher Wetterdienst (DWD). (o.J.). *Gefühlte Temperatur*. Verfügbar unter: https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitze_thermische_belastung/gefuehlte_temperatur.html. Zugriff 2025.

³ Deutscher Wetterdienst (DWD). (o.J.). *Hitze und UV-Warnungen*. Verfügbar unter: https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/kriterien/uv_hitze_warnungen.html. Zugriff 2025.

⁴ Stadt Bielefeld. (2024). *Hitzeaktionsplanung Stadt Bielefeld, Heiße Zeiten, kühler Kopf*. Verfügbar unter: <https://www.bielefeld.de/hitzeportal>, Zugriff 2025.

⁵ Deutscher Wetterdienst (DWD). (o.J.). *Hitzewarnung*. Verfügbar unter: <https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html>, Zugriff 2025.

1.2 Gesundheitsrisiken und psychische Belastungen durch Hitze

Heiße Tage mit Temperaturen über 30 °C und tropische Nächte, in denen es nicht unter 20 °C abkühlt, können eine erhebliche Belastung für den menschlichen Körper darstellen und die körperliche und psychische Gesundheit gefährden.

Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung verschiedener Krankheiten, Hitzekrämpfe sowie Sonnenstich und Hitzschlag können die Folge sein. Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe in Armen und Beinen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Puls, ein Gefühl der Erschöpfung oder von Unruhe, Verwirrtheit und ein trockener Mund.⁶

Die Gesundheitsrisiken von Hitze betreffen grundsätzlich alle Menschen. Gleichwohl sind einige Personengruppen aufgrund bestimmter Risikofaktoren an heißen Tagen besonders betroffen und tragen durch Hitze stärkere Gesundheitsfolgen davon.⁷ Dies betrifft insbesondere Menschen mit Behinderungen oder (chronischen) Erkrankungen, ältere Menschen, Schwangere, Kinder und Jugendliche, sowie Menschen mit arbeitsbedingten Risiken. Ebenso können verschiedene Arzneimittelgruppen bei Hitze gefährliche Nebenwirkungen entfalten oder die Temperaturregulation des Körpers negativ beeinflussen.

Je nach Temperatur und Dauer der Hitzeexposition reichen die Reaktionen des menschlichen Organismus von leichter Hitzeerschöpfung oder Schlafstörungen über schwere Gesundheitsfolgen und Organschäden bis hin zu hitzebedingten Sterbefällen (Abbildung 1).

Abbildung 1: Spektrum der Folgen von Hitze auf menschliche Gesundheit⁸

Hitzestress	Belastungsgefühl wie Erschöpfung, Schlafstörungen durch Hitzeexposition oder Beeinträchtigungsgefühl bei körperlicher Anstrengung oder Arbeit.
Hitzekrämpfe	Muskuläre Krämpfe während körperlicher Anstrengung bei Hitze.
Überwärmung	Milde bis mittelgradig schwere Belastung durch Wasser- und/oder Salzverlust (Dehydrierung) bei Hitzeexposition oder schwerer körperlicher Arbeit. Symptome sind insbesondere: Körpertemperatur von 37 bis 40 Grad Celsius, Schwäche, niedriger Blutdruck, Erbrechen, Kopfschmerzen und Verwirrung.
Hitzesynkope	Ohnmächtig werden bei hoher Umgebungstemperatur durch Gefäßerweiterung.
Hitzschlag	Wenn sich der Körper durch Maßnahmen wie Schwitzen nicht mehr abkühlen kann, kommt es zum Hitzestau. Die Körpertemperatur steigt dann schnell auf 40 Grad Celsius und das Gehirn schwillt an – bis hin zum Hirnödem, dem sogenannten „Hitzschlag“.
Exsikkose (Austrocknung)	Bei starkem Schwitzen und unzureichender Flüssigkeitszufuhr leidet der Körper unter Wassermangel und trocknet aus. Durstgefühl, trockene Haut und Schleimhäute, verminderter Hautturgor (stehende Hautfalte),

⁶ Umweltbundesamt und Deutscher Wetterdienst. (2019). *Klimawandel und Gesundheit, Tipps für Hitze und Hitzewellen*. Verfügbar unter: www.umweltbundesamt.de/publikationen. Zugriff 2025.

⁷ Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz. (2022). *Kommunale Hitze-Toolbox Thüringen*. Verfügbar unter: <https://umwelt.thueringen.de/aktuelles/anzeigen-medieninformationen/hitzeschutz-vor-ort-thueringens-gemeinden-und-staedte-besser-auf-hitzewellen-vorbereiten>.

⁸ Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz. (2022). *Kommunale Hitze-Toolbox Thüringen*. Verfügbar unter: <https://umwelt.thueringen.de/aktuelles/anzeigen-medieninformationen/hitzeschutz-vor-ort-thueringens-gemeinden-und-staedte-besser-auf-hitzewellen-vorbereiten>.

	Tachykardie (mit Symptomen wie Schwindel, Herzrasen oder -klopfen, Atemnot oder starkes Schwitzen) und Hypotonie (niedriger Blutdruck) sind häufige Folgen.
Hyperthermie	Erhöhung der Körpertemperatur, wenn Thermoregulation durch Krankheiten, Medikamente oder durch exzessive äußere oder innere Wärmezufuhr bzw. -produktion gestört ist. Hyperthermie kann gesundheitsschädliche oder lebensbedrohliche Formen annehmen.

Neben körperlichen Gesundheitsrisiken kann Hitze die psychische Gesundheit belasten und die Arbeitsfähigkeit verringern. Hitze als exogener Stressor kann Symptome bereits bestehender psychischer Erkrankungen verschlimmern oder neu auftreten lassen. Darüber hinaus können auch unabhängig von Vorerkrankungen durch Hitzeexposition verursachte Schlafstörungen einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. An heißen Tagen kann es außerdem zu einer verringerten Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit sowie einem gesteigerten Aggressionspotenzial und Erschöpfung durch Hitzestress kommen (Quelle: siehe Quellenangabe).

2. Tipps zum Verhalten in Hitzephasen⁹

2.1 Ausreichend trinken

Über den Tag verteilt sollten etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Bei bestimmten Erkrankungen (z. B. Herz und Nieren) sollte die jeweils geeignete Trinkmenge mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin besprochen werden. Zur weiteren Trinkwasserversorgung stellt die Universität Bielefeld allen Beschäftigten, Studierenden und Gästen Wasserspender zur Verfügung. Die Wasserspender befinden sich:

- UHG vor dem SOWLS/Haupteingang B01
- UHG A0-304
- UHG Unihalle zum Bauteil V
- UHG U2 (neben Raum U2-123)
- X-Gebäude neben E0-108

Am besten eignen sich Wasser, abgekühlte / lauwarmer Kräuter- und Früchtetees ohne Zuckerzusatz und Saftschorlen in Hitzephasen. Auch wenn kein Durst verspürt wird, sollte am besten stündlich ein Glas getrunken werden. Starkes Schwitzen führt zu erheblichem Wasserverlust des Körpers. Unter Umständen sind gesundheitliche Beschwerden als Folge zu erwarten. Da ein Durstgefühl erst einsetzt, wenn bereits (zu) viel Flüssigkeit verloren wurde, sollte daher vorgebeugt werden.

Mit Verzicht auf eiskalte Getränke wird der Magen geschont. Koffein-, Teein- und Zuckerkonsum sollten eingeschränkt werden. Zuckerkontaining Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit; koffein- und Teein haltige Getränke (z.B. Kaffee, Energy-Drinks, grüner und schwarzer Tee) können den Kreislauf möglicherweise noch zusätzlich belasten.

2.2 Leichtes Essen und Versorgung mit Mineralien

An heißen Tagen sollten bevorzugt mehrere kleine Mahlzeiten eingenommen werden. Bevorzugt werden sollten leichte, frische und kühle Nahrungsmittel und Gerichte mit einem möglichst hohen

⁹ Quelle (In Anlehnung): Universitätsklinikum Regensburg, Stabsstelle Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit. (2024). *Hitze und Hitzeschutz*.

Wassergehalt z. B. Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen, fettarme Milch oder Milchprodukte.

Menschen, die sehr stark schwitzen, schwemmen auch Mineralien (vor allem Natrium) aus Ihrem Körper. Aufgrund seines hohen Wasserbindungsvermögens spielt Natrium eine wichtige Rolle bei der Regulation des Wasserhaushalts und ist lebensnotwendig. Bei starkem Schwitzen sollte das verlorene Natrium dem Körper zurückgegeben werden, indem normal gesalzene Speisen gegessen werden und ausreichend Wasser zu sich genommen wird. Andernfalls kann eine sogenannte Elektrolytstörung drohen.

Eine Elektrolytstörung führt zu Müdigkeit, Mattheit, verzögerten Reaktionszeiten oder im Extremfall sogar zu Verwirrtheit.

2.3 Aktives Kühlen des Körpers

Kühlende Maßnahmen wie das Benetzen von Stirn, Nacken oder Handgelenken können helfen, die Körpertemperatur zu regulieren. Es hilft mit kaltem Leitungswasser, das über die Innenseite der Handgelenke laufen gelassen wird, eine schnelle Abkühlung des Körpers zu erreichen.

Darüber hinaus ist das Schwitzen der wichtigste Mechanismus zur Thermoregulation des Körpers. Durch Verdunstung von Schweiß auf der Haut wird dem Körper Wärmeenergie entzogen (er wird abgekühlt), was eine Überhitzung z. B. bei hohen Außentemperaturen verhindern kann. Das Tragen von enger oder luftundurchlässiger Kleidung kann diesen natürlichen Kühlungsprozess stören.

2.4 Ausreichend Pausen

Um Hitzestress abzubauen, sollten Pausen nach Möglichkeit in einer kühlen Umgebung verbracht werden. Bei mehrtägiger Hitze nimmt die Gesamtbeanspruchung des Körpers immer mehr zu (Hitzestress). Daher sollte nach der Arbeit zwingend auf ausreichend Erholung geachtet werden. Es kann mitunter erforderlich sein, mit Blick auf die unter 1.1. genannten Belastungen und gesundheitlichen Risiken das Arbeitspensum bzw. die Leistungserwartungen während starker Hitzeperioden entsprechend anzupassen.

2.5 Lüften und Beschattung der Büroräume

Um Gesundheitsbelastungen vorzubeugen und das Raumklima bei den hohen Temperaturen so angenehm wie möglich zu gestalten, sollte insbesondere in den frühen kühleren Morgenstunden eine Querlüftung durchgeführt werden. Dabei sind alle Fenster gleichzeitig zu öffnen und möglichst auch gegenüberliegende Fenster und Türen. Durch diese sogenannte Querlüftung gelangt die frische, noch kühle Luft besonders schnell in alle Räume.

Ist die Temperatur im Freien höher als in den Arbeitsräumen, hat Lüften keine Kühlwirkung mehr. Die Fenster sind dann geschlossen zu halten und die Außenjalousien, Gardinen oder Lamellen (Sonnenschutz) zu nutzen. Falls die Luftfeuchtigkeit im Innenraum sehr hoch ist, u. a. durch Arbeitsprozesse, sollte trotzdem gelüftet werden, da in sehr feuchter Luft das Schwitzen behindert wird. Gleiches gilt für Posträume, in denen „Trockeneispakete“ umgeschlagen werden. Während der Verweilzeit des Paketes ist ein Fenster in Kippstellung zu bringen.

Wenn in den Universitätsräumen die Möglichkeit besteht, die Außenjalousien über Nacht geschlossen zu halten (nur zulässig, wenn kein Gewitter/Sturm gemeldet ist), können die Fenster auch über Nacht geöffnet werden. Im sanierten 1. Bauabschnitt im Universitätshauptgebäude ist das Schließen der Außenjalousien über Nacht noch nicht möglich, da diese eine automatische Steuerung in Abhängigkeit von Sonneneinstrahlung/Wind besitzen.

Hinweis: Die BioStoffV / GenTSV legt fest, dass bei Arbeiten mit bestimmten Biostoffen die Fenster während der Tätigkeit geschlossen sein müssen bzw. erst gar nicht zu öffnen sein dürfen. Fragen Sie

ggf. Ihre Führungskraft, welche Vorgaben für Ihren Arbeitsbereich zu beachten sind.

Hinweis: In Räumen, die im Erdgeschoss verortet sind, ist das Öffnen der Fenster über Nacht aus Gründen einer Einbruchgefährdung nicht zulässig (auch nicht bei geschlossenen Jalousien).

Hinweis: Melden Sie bitte defekte Außenjalousien an: Zentrale Leitwarte der Universität, Tel.: 7777

2.6 Nicht genutzte Elektrogeräte ausschalten

Elektrogeräte erzeugen Abwärme - daher gilt: nicht benötigte Elektrogeräte ausschalten (z. B. Kopierer, Drucker, Computer und ähnliche Geräte). Ebenfalls sollten Stand-by-Schaltungen vermieden und Ladegeräte von der Stromversorgung getrennt werden.

2.7 Nutzung von Ventilatoren

Auch künstlich erzeugte Luftbewegungen kühlen, deshalb sind Ventilatoren hilfreich. Sie kühlen die heiße Luft zwar nicht ab, trotzdem wirkt der über die Haut streichende Luftzug kühlend. Außerdem trocknet er den Schweiß auf der Haut. Die dabei entstehende Verdunstungskälte kühlt die Haut zusätzlich.

Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass Ventilatoren nicht direkt auf eine Person ausgerichtet werden und in einiger Entfernung aufzustellen sind. Manche Menschen reagieren empfindlich auf Zugluft. Außerdem verbraucht ein Ventilator Energie und erzeugt dadurch selbst etwas Wärme. Die Beschaffung und Nutzung von elektrisch geprüften Ventilatoren erfolgt in Absprache mit den jeweiligen Vorgesetzten (Rundverfügung vom Febr. 2013 elektr. Betriebsmittel).

2.8 Anpassung des Tagesablaufs an die Hitzeentwicklung

Bestehende Gleitzeitregelungen und die Möglichkeit der mobilen Arbeit/Flexwork sind zu nutzen, um den Arbeitsbeginn nach Möglichkeit in die kühleren Morgenstunden oder in die Abendstunden legen zu können. Aktivitäten im Außenbereich sind möglichst in kühlen oder schattigen Bereichen durchzuführen.

2.9 Auf Menschen im Umfeld achten

Bei Hitzestress kann sich der Gesundheitszustand eines Menschen ganz plötzlich verschlechtern. Es ist daher wichtig, dass Sie auf sich und Ihre Kolleg*innen achten und sich gegenseitig unterstützen. Denn nicht jede Person verträgt die Hitze gleich gut. So reagieren z. B. Menschen mit gesundheitlichen Vorbelastungen (z. B. Bluthochdruck, Diabetes oder Asthma) sowie besonders schutzbedürftige Beschäftigte (z. B. Schwangere und stillende Frauen, Jugendliche, Ältere) oft besonders sensibel auf Hitze.

Alarmsignale können z. B. sein:

- Kalte und feuchte Haut,
- niedriger Blutdruck und schneller Puls,
- rasche, aber schwache Atmung,
- Übelkeit,
- Schwindel und/oder
- Erbrechen.

Nehmen Sie bei sich oder anderen eines oder mehrere der genannten Symptome wahr, sollten Sie unverzüglich reagieren und auch Ihre Vorgesetzten umgehend informieren. Wird ein medizinischer Notfall vermutet, melden Sie:

- über Uni-internes Festnetz: **112**
- vom Mobiltelefon: **0521-106-112**

- über die **EVAAlarm-App** der Universität Bielefeld ([Information zur App](#))

Weitere Informationen zur Notfallorganisation der Universität finden Sie unter dem Link: <https://www.uni-bielefeld.de/themen/hilfe-notfall/index.xml>

Informationen zum Thema Hitze und Notfall finden Sie auch auf dem Hitzeportal der Universität unter dem Link: <https://www.uni-bielefeld.de/themen/hitze>

Insbesondere Vorgesetzte sollten auf besonders gefährdete Personen (z. B. Jugendliche, Ältere, Schwangere, stillende Mütter) und auch gesundheitlich Vorbelastete achten und ggf. weitere Maßnahmen ergreifen, die im Vorfeld über die Gefährdungsbeurteilungen festgelegt worden sind.

2.10 Raumtemperatur am Arbeitsplatz

Grundsätzlich gilt, dass während der Arbeitszeit eine „gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur“ am Arbeitsplatz vorliegen muss. Nach der Technischen Regel für Arbeitsstätten zum Thema Raumtemperatur (ASR A3.5) soll die Lufttemperatur in Arbeitsräumen +26 °C nicht überschreiten. Werden diese durch Sonneneinstrahlung überschritten, müssen geeignete Sonnenschutzsysteme zur Beschattung eingesetzt werden (z. B. Außenjalousien). Bei Außentemperaturen über +26 °C gelten besondere Regelungen. Überschreitet die Raumlufttemperatur trotz Sonnenschutzsystem +26 °C sollen ergänzende Maßnahmen umgesetzt werden. Bei Überschreitung einer Lufttemperatur im Raum von + 30 °C müssen wirksame Maßnahmen erfolgen, um die Beanspruchung der Beschäftigten zu reduzieren¹⁰. Dabei sind von den Führungskräften/Dienstvorgesetzten technische und organisatorische den personenbezogenen Maßnahmen vorzuziehen.

Über + 35 °C ist der Raum ungeeignet für die Arbeit; ein vorübergehendes Ausweichen in kühlere Arbeitsräume oder Nutzung von FlexWork ist notwendig. Kühlere Arbeitsplätze zur vorübergehenden Nutzung sind z. B. in der Mensa des X-Gebäudes oder in der Bibliothek. Meetings oder Besprechungen können ggf. auch nach draußen verlagert werden und sollten an heißen Tagen auf die absolut notwendige Dauer beschränkt werden. Weniger dringende Punkte können in Besprechungen an kühleren Tagen bearbeitet werden.

Schutz vor Hitzebelastungen bietet auch die Art der Kleidung; es ist leichte, luftige und atmungsaktive Kleidung zu tragen. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert. Geeignete Stoffe sind Viskose, dünne Baumwolle, Leinen und Seide. Auch die Farbe hat einen Effekt auf die Körpertemperatur. Es ist bevorzugt helle Kleidung zu tragen, denn sie reflektiert das Sonnenlicht besser, als dunkle. Noch wichtiger als die Farbe ist aber, dass die Kleidung locker sitzt, damit die Luft zirkulieren kann. Vorgaben zum Tragen von Persönlicher Schutzausrüstung sind auch in Hitzephasen einzuhalten.

Hinweis: Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema „**Klima im Büro**“ sind in der „DGUV Information 215-520 (Dezember 2025)“ enthalten (Link: <https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/456/klima-im-buero-antworten-auf-die-haeufigsten-fragen>) oder fragen Sie Ihre Führungskraft/Dienstvorgesetzte(n) zum Thema Hitzeschutz am eignen Arbeitsplatz. Weitere Informationen für **Führungskräfte, Mitarbeitende, Lehrende und Studierende** sind im [Hitzeportal](#) der Universität Bielefeld zu finden.

¹⁰ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV). (2026). *Hitze und Trockenheit*. Verfügbar unter: <https://www.dguv.de/de/praevention/klimawandel/hitze-und-trockenheit/index.jsp>

2.11 Hinweise für besonders gefährdete Personengruppen

Einige Personengruppen sind möglicherweise aufgrund bestimmter Risikofaktoren an heißen Tagen besonders betroffen und tragen durch Hitze stärkere Gesundheitsfolgen davon. Hierzu gehören Menschen mit Behinderungen oder (chronischen) Erkrankungen, ältere Menschen, Schwangere, Kinder und Jugendliche, sowie Menschen mit arbeitsbedingten Risiken. Die detaillierte Darstellung finden Sie auf dem [Hitzeportal](#) der Universität Bielefeld.

3. Kontakte

Bei Fragen zum Thema Gesundheit/Hitzeschutz können Sie sich an den Bereich Gesundheitsmanagement (E-Mail: campusinbalance@uni-bielefeld.de), an die Stabsstelle AGUS (E-Mail: arbeitssicherheit@uni-bielefeld.de) oder an den Betriebsärztlichen Dienst der Universität Bielefeld (E-Mail: betriebsmedizin@uni-bielefeld.de) wenden.

Bei Fragen zum Thema Reparaturen/Haustechnik (z. B. defekte Außenjalousien) wenden Sie sich bitte an die Zentrale Leitwarte der Universität, Tel.: 7777.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Hitzeportal der Universität Bielefeld unter dem Link: <https://www.uni-bielefeld.de/themen/hitze/>

4. Weiterführende Informationen / Links

- **BMG-Bundesgesundheitsministerium:**
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/hitze.html>
- **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) – ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):**
<https://www.bioeg.de/was-wir-tun/hitzeschutz-klimawandel-und-gesundheit/>
- **DGUV:**
<https://publikationen.dguv.de/>
<https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/456/klima-im-buero-antworten-auf-die-haeufigsten-fragen>
<https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/5025/dguv-information-209-098>
<https://www.dguv.de/de/praevention/klimawandel/hitze-und-trockenheit/index.jsp>
- **Robert Koch-Institut (RKI):**
https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Gesundheitliche-Einflussfaktoren-A-Z/H/Hitze/Hitzefolgekrankheiten_inhalt.html?templateQueryString=Hitze
- **Stadt Bielefeld (Hitze-Portal):**
<https://www.bielefeld.de/hitzeportal>
- **Umweltbundesamt (UBA):**
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/tipps-gegen-die-sommerhitze>

5. Erste-Hilfe bei akuten Hitzeerkrankungen

In Anlehnung an DGUV Karte *Erste-Hilfe bei akuten Hitzeerkrankungen*¹¹

Erste Hilfe – Akute HitzeerkrankungenStand: 11/2025

Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

Notruf UNI-CAMPUS
Mobil 0521-106 112
Festnetz 112

<p>Sonnenstich</p> <p>Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf</p> <p>Besondere Symptome: Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)</p>	<p>Hitzeerschöpfung</p> <p>Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen</p> <p>Besondere Symptome: Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)</p>	<p>Hitzschlag</p> <p>Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze</p> <p>Besondere Symptome: Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit</p>
--	---	---

Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!

Quelle: DGUV + Anpassungen UNI-Bielefeld

Erste Hilfe – SofortmaßnahmenStand: 11/2025

<p>Sonnenstich</p> <ul style="list-style-type: none">• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern• Kopf mit feuchten Tüchern kühlen• Rettungsdienst alarmieren 	<p>Hitzeerschöpfung</p> <ul style="list-style-type: none">• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern• Rettungsdienst alarmieren• Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen 	<p>Hitzschlag</p> <ul style="list-style-type: none">• Rettungsdienst alarmieren• Schwere Kleidung öffnen• Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen 
---	--	--

Quelle: DGUV + Anpassungen UNI-Bielefeld

¹¹ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV). (2016.04). *Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen*. Verfügbar: <https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/3108/erste-hilfe-karte-akute-hitzeerkrankungen>. Zugriff 2025

6. Quellensammlung zum Leitfaden Hitze und Hitzeschutz

Die meisten Quellen wurden direkt an der Stelle Ihrer Verwendung im Text als elektronische Querverweise (Hyperlink) eingearbeitet. Alle übrigen Quellenangaben finden sich in diesem Verzeichnis nach Themen sortiert.

Einfluss auf psychische Gesundheit:

- AOK: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/hitze-auswirkungen-auf-die-psyche-und-moegliche-folgen/>
- Techniker Krankenkasse: <https://www.tk.de/techniker/aktionen/extreme-hitze-wie-sie-sich-am-besten-schuetzen/wie-hitze-die-psyche-beeinflusst-2197198>
- Bundes Psychotherapeuten Kammer: <https://www.bptk.de/pressemitteilungen/hitze-belastet-psyche-und-arbeitsfaehigkeit-erheblich/>
- Medizinische Universität Wien: <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2023/news-im-august-2023/hitze-kann-psychische-erkrankungen-ausloesen-oder-verstaerken/>
- Heinrich Böll Stiftung: <https://www.boell.de/de/2025/01/21/ein-uebersehenes-risiko-hitze-gefaehrdet-die-psychische-gesundheit>

Getränke bei Hitze:

- AOK: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/richtige-ernaehrung-bei-hitze-so-sorgen-sie-fuer-abkuehlung/>

Thermoregulation Verdunstung durch Schwitzen:

- Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz: <https://www.lzg.nrw.de/hitze/gesundheitsrisiken/koerper/index.html> (Flüssigkeit, Elektrolythaushalt, UV-Strahlung)

Tipps zum Verhalten in Hitzephasen:

- Quelle (In Anlehnung): Universitätsklinikum Regensburg, Stabsstelle Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit. (2024). *Hitze und Hitzeschutz*.

Kontakt

Universität Bielefeld
Universitätsstraße 25
33615 Bielefeld

campusinbalance@uni-bielefeld.de

arbeitssicherheit@uni-bielefeld.de

Stand: 11.05.2026