Hitze-Ratgeber in Leichter Sprache: Verständliche Hilfe für heiße Tage

geschrieben von Redakteur | Juni 19, 2026

Umweltbundesamt erweitert sein Angebot zum Hitzeschutz

Mit einem neuen Hitze-Ratgeber in Leichter Sprache baut das Umweltbundesamt (UBA) sein Informationsangebot zum Schutz der Bevölkerung vor hohen Temperaturen weiter aus. Ziel ist es, möglichst vielen Menschen leicht verständliche und praktische Hinweise an die Hand zu geben, damit sie gesundheitliche Risiken während heißer Tage besser vermeiden können.

Warum Hitzeschutz immer wichtiger wird

Die Auswirkungen des Klimawandels machen sich auch in Deutschland zunehmend bemerkbar. Längere Hitzeperioden und immer mehr heiße Tage stellen eine wachsende Belastung für die Gesundheit dar. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder, Schwangere sowie Personen mit chronischen Erkrankungen. Um über mögliche Gefahren aufzuklären und

wirksame Schutzmaßnahmen aufzuzeigen, wurde der bereits bekannte „Hitzeknigge“ entwickelt.

Der Ratgeber vermittelt alltagsnahe Empfehlungen, die sich einfach umsetzen lassen. Dazu gehören Hinweise zur ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme, zum richtigen Lüften von Wohnräumen, zu einer angepassten Ernährung sowie zum Verhalten bei starker Sonneneinstrahlung. Die Informationen helfen dabei, die Belastung durch hohe Temperaturen zu reduzieren und gesundheitliche Beschwerden vorzubeugen.

Leichte Sprache schafft bessere Zugänglichkeit

Mit der neuen Ausgabe in Leichter Sprache werden die Inhalte nun für noch mehr Menschen zugänglich. Kurze Sätze, verständliche Begriffe und eine übersichtliche Struktur erleichtern das Lesen und Verstehen der Informationen. Davon profitieren insbesondere Menschen mit Lernschwierigkeiten, Personen mit eingeschränkten Deutschkenntnissen sowie alle, die komplexe Texte vermeiden möchten.

Unterstützung für Kommunen und soziale Einrichtungen

Der Hitze-Ratgeber richtet sich nicht nur an Privatpersonen. Auch Städte, Gemeinden, Vereine und soziale Einrichtungen können die Broschüre nutzen, um über die gesundheitlichen Folgen von Hitze aufzuklären. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Inhalte um lokale Informationen zu ergänzen und an regionale Bedürfnisse anzupassen.

Kostenloser Download verfügbar

Die neue Ausgabe des Hitze-Ratgebers in Leichter Sprache steht ab sofort kostenlos auf der Internetseite des Umweltbundesamtes zum Download bereit.

Damit erhalten Bürgerinnen und Bürger sowie Institutionen eine leicht verständliche Unterstützung, um sich besser auf

zunehmende Hitzebelastungen vorzubereiten.

Quelle: Pressemitteilung Umweltbundesamt

Hitzeschutz für Kinder: So bleiben Kinder bei Sommerhitze gesund – SPIELEN UND LERNEN