

Hitze



Aufgrund des Klimawandels nehmen auch in der Schweiz Hitzetage und längere Hitzeperioden zu. Viele Menschen schätzen warme Sommertage – gleichzeitig kann anhaltende Hitze das Wohlbefinden beeinträchtigen und die Gesundheit belasten. Besonders bei Hitzetagen, Tropennächten und Hitzewellen ist es deshalb wichtig, sich angepasst zu verhalten und auf sich und andere zu achten.

Auf dieser Seite finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie sich und andere vor Hitze schützen können.

▼ Regeln und Tipps zum Schutz vor Hitze

Baden ist.

Tipps für heisse Tage

Grosse Hitze ist für den Körper eine Belastung. Sie können etwas dagegen tun.



Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.



Kühlen Sie Ihren Körper, mit feuchten Tüchern auf Stirn und Nacken, einer Dusche oder kalten Fuss- und Handbädern.



Lüften Sie in der Nacht und schliessen Sie die Rollläden, Jalousien und Vorhänge am Tag.



Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Saftschorle – auch ohne Durstgefühl.



Platzieren Sie an mehreren Stellen in der Wohnung Getränke griffbereit.



Verteilen Sie in der Wohnung Klebezettel mit einer Erinnerungsnotiz ans Trinken.



Lassen Sie sich durch einen Signalton (Wecker, Handy) alle zwei Stunden ans Trinken erinnern.



Meiden Sie körperliche Anstrengungen – geniessen Sie das Nichtstun.



Reagieren Sie bei Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen. Rufen Sie Ihre **Hausärztin**, Ihren **Hausarzt** oder den **Ärztlichen Notfalldienst 0800 401 501** an.
Im Notfall wählen Sie 144.

Die «Tipps für heisse Tage» enthalten praktische Ideen, wie allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze umgesetzt werden können. Die Tipps können Sie hier downloaden: [Tipps für heisse Tage A4.pdf](#)

3 goldene Regeln zum Schutz vor Hitze



1 Körperliche Anstrengungen meiden



2 Hitze fernhalten, Körper kühlen



3 Regelmässig viel trinken, Medikamentendosierung mit Fachperson klären



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Weitere Informationen zur Hitze
auf der BAG-Webseite.



Der Hitze-Flyer enthält allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze und was bei Hitzestress sofort zu tun ist. Der Flyer ist hier zu downloaden:

[BAG - Drei goldene Regeln Hitzetage.pdf \[pdf, 88 KB\]](#)

Der Flyer (d/f/i/e) kann im Format A4 und im Format A3 direkt online heruntergeladen oder kostenlos als Printversion beim Bund bestellt werden: [Bestellseite öffnen](#)

▼ Kühle Orte in der Stadt Baden

Die Karte zeigt, wo Sie an heissen Tagen in der Stadt Baden Abkühlung finden.

▼ Klimakarte Baden - Kanton Aargau

Der Kanton Aargau stellt Klimakarten zur Verfügung, die zeigen, wo sich Hitze in Siedlungsgebieten staut und wo Grünflächen sowie Luftströmungen für Abkühlung sorgen. Sie schaffen eine wichtige Grundlage, um Hitze besser zu verstehen und bei Planungen zu berücksichtigen. [Klimakarten - Kanton Aargau](#)

Hitzebelastung am Tag

Nachfolgend ist die FITNAH-Karte abgebildet. Auf diese Karte lassen sich verschiedene Faktoren einblenden, zum Beispiel die «Physiologische Äquivalente Temperatur (PET)», die beschreibt, wie Hitze vom Menschen wahrgenommen wird. Die Darstellung zeigt die Tagsituation um 14 Uhr und gibt Auskunft darüber, wo der Aufenthalt im Freien angenehm ist und wo Hitze als belastend empfunden wird.

Mehr Informationen zur Entwicklung der Hitzetage und Tropennächte sowie zum aktuellen Zustand der Umwelt in Baden erhalten Sie im «[Umwelt-Cockpit Baden](#)» – der zentralen Plattform für Umweltdaten, Entwicklungen

und Massnahmen der Stadt.