

## **Tropische Temperaturen: DAK-Hotline zur Hitzewelle**

**DAK-Gesundheit schaltet am 30. Juni eine kostenlose Experten-Beratung per Telefon**

**23. Juni 2026. Aktuell erlebt Deutschland die erste Hitzewelle. Tropische Temperaturen über 30 Grad Celsius können den Körper stark belasten und gesundheitliche Risiken erhöhen. Insbesondere für ältere Menschen, Frauen, chronisch Kranke und Kinder kann Hitze zur Gefahr werden. Auch Medikamente können bei dieser Hitze ihre Wirkung verlieren. Wie kann ich mich am besten vorbereiten und schützen, um die heißen Tage zu überstehen? Antworten bietet eine Hotline der DAK-Gesundheit. Ein Expertenteam steht von 8 bis 20 Uhr für eine individuelle telefonische Beratung bereit und gibt Empfehlungen zum richtigen Verhalten bei Hitze. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 können Versicherte aller Krankenkassen sich beraten lassen.**

Extremtemperaturen belasten weite Teile der Bevölkerung – nicht nur Risikogruppen. Viele Menschen fühlen sich bei Hitze oft abgeschlagen, müde und schlafen schlechter. Sie leiden zudem unter Kreislaufproblemen und Kopfschmerzen.

Laut dem DAK-Gesundheitsreport 2024 haben 23 Prozent aller Beschäftigten hitzebedingte Gesundheitsprobleme im Job. Besonders betroffen sind Pflegekräfte sowie Beschäftigte im Baugewerbe und Handwerk. Über zwei Drittel aller Erwerbstätigen sehen ihre Leistungsfähigkeit durch die hohen Temperaturen eingeschränkt. Auch Kinder und Jugendliche sind betroffen: Etwa drei Viertel leiden bei hohen Temperaturen laut DAK-Report „Gesundheitsrisiko Hitze“. Ab 30 Grad liegt bei Kindern das Risiko für behandlungsbedürftige Probleme wie Sonnenstiche, Krämpfe oder Erschöpfungssymptome achtmal höher.

Um zum Thema Hitze aufzuklären, schaltet die DAK-Gesundheit am Dienstag, den 30. Juni von 8 bis 20 Uhr eine Hotline. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 sind Experten für fachliche sowie alltagstaugliche Beratung erreichbar. Sie bieten

schnelle und unkomplizierte Unterstützung für den richtigen Umgang mit hohen Temperaturen.

Weitere Informationen zum Thema Hitze finden Sie auch online unter [www.dak.de/hitze](http://www.dak.de/hitze).