# Temperaturen über 30 Grad:
# So schützen Sie sich und andere vor den Folgen der Hitze

**Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen und der Sommer zeigt sich von seiner heißesten Seite. Was für viele Menschen nach unbeschwerten Sommertagen klingt, bedeutet für den Körper eine erhebliche Belastung. Besonders bei Temperaturen von über 30 Grad können Kreislaufprobleme, Flüssigkeitsmangel und hitzebedingte Erkrankungen auftreten. Auch in den Notaufnahmen der Helios Bördeklinik und der Helios Klinik Jerichower Land werden bei hohen Temperaturen immer wieder Patientinnen und Patienten mit entsprechenden Beschwerden behandelt. Welche Warnzeichen ernst genommen werden sollten und wie man sich an heißen Tagen schützen kann, erklärt Axel Weber, Ärztlicher Leiter der Notaufnahmen in der Helios Bördeklinik und der Helios Klinik Jerichower Land.**

„Hitze fordert unserem Körper viel ab. Vor allem ältere Menschen, Kinder, chronisch Erkrankte und Personen, die körperlich stark belastet sind, reagieren besonders empfindlich auf hohe Temperaturen. Mit einfachen Maßnahmen kann jeder dazu beitragen, gesundheitliche Risiken zu reduzieren", erklärt Axel Weber.

## Hitze bringt den Körper aus dem Gleichgewicht

Der menschliche Körper versucht, überschüssige Wärme über das Schwitzen abzugeben. Dabei verliert er jedoch nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, können erste Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Kreislaufprobleme auftreten.

„Wer an heißen Tagen unterwegs ist oder körperlich arbeitet, sollte besonders aufmerksam auf die Signale des eigenen Körpers achten. Anstrengende Tätigkeiten sollten möglichst in die frühen Morgenstunden oder in den Abend verlegt werden. Die größte Hitze zwischen Mittag und Nachmittag sollte, wenn möglich, vermieden werden", rät Axel Weber.

Auch leichte Mahlzeiten helfen dabei, den Körper zu entlasten. Wasserreiches Obst und Gemüse sowie kleinere Portionen über den Tag verteilt sind bei hohen Temperaturen besser verträglich als schwere Speisen.

## Hitzebedingte Beschwerden erkennen

Eine sogenannte Hitzeerschöpfung kann sich unter anderem durch starken Durst, Schwäche, Kopfschmerzen, Schwindel oder Konzentrationsprobleme bemerkbar machen. Wird der Körper weiter großer Hitze ausgesetzt, können schwerwiegendere Folgen entstehen.

Ein Sonnenstich kann beispielsweise nach längerer direkter Sonneneinstrahlung auftreten. Typische Beschwerden sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Nackenbeschwerden.

Besondere Aufmerksamkeit gilt beim Hitzschlag: Dieser ist ein medizinischer Notfall. Warnzeichen können eine sehr heiße Haut, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Bewusstseinsstörungen oder starke körperliche Schwäche sein. „Bei einem Verdacht auf einen Hitzschlag sollte sofort gehandelt werden: Betroffene müssen aus der Hitze gebracht, vorsichtig gekühlt und medizinisch versorgt werden", erklärt Axel Weber.

**Trinken, bevor der Durst kommt**

Ein zentraler Schutz vor hitzebedingten Problemen ist ausreichendes Trinken. Bei hohen Temperaturen benötigt der Körper deutlich mehr Flüssigkeit als gewöhnlich.
„Das Durstgefühl kommt oft erst, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel besteht. Deshalb sollte man regelmäßig trinken – auch wenn man noch keinen Durst verspürt", sagt Axel Weber, Ärztlicher Leiter der Notaufnahme in Burg und Oschersleben.
Geeignet sind vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Saftschorlen. Da über den Schweiß auch Mineralstoffe verloren gehen, können bei starkem Schwitzen Getränke mit Elektrolyten sinnvoll sein. Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten ihre Trinkmenge individuell mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt abstimmen.
„Hitze ist für den Körper eine Belastung, aber mit dem richtigen Verhalten lassen sich viele Risiken deutlich reduzieren. Achten Sie auf ältere Personen und Kinder in Ihrem Umfeld. Aufmerksamkeit und Unterstützung im Alltag können dabei einen entscheidenden Unterschied machen", erklärt der Mediziner.

**Kinder und Hunde niemals im Auto zurücklassen**

Ein besonders dringender Hinweis: Kinder und Tiere dürfen bei sommerlichen Temperaturen niemals allein in einem abgestellten Fahrzeug bleiben – auch nicht für wenige Minuten und auch nicht bei geöffnetem Fenster. Der Innenraum eines Autos kann sich innerhalb kurzer Zeit gefährlich stark aufheizen. Für Babys, Kleinkinder und Hunde besteht dabei ein besonders hohes Risiko, da sie ihre Körpertemperatur schlechter regulieren können.

**Schatten, Sonnenschutz und die richtige Kleidung**

Lockere, helle Kleidung aus atmungsaktiven Materialien unterstützt die natürliche Wärmeabgabe des Körpers. Eine Kopfbedeckung schützt besonders Kinder und ältere Menschen vor direkter Sonneneinstrahlung. Auch regelmäßige Pausen im Schatten und ein ausreichender Sonnenschutz für die Haut sind wichtig.

**Auch auf die Menschen im Umfeld achten**

Gerade ältere Menschen leben bei großer Hitze häufig zurückgezogener und benötigen Unterstützung. Ein kurzer Besuch, ein Anruf oder die Erinnerung ans Trinken können helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu vermeiden.

„Hitze betrifft nicht alle Menschen gleich. Gerade ältere Personen, Kinder und gesundheitlich vorbelastete Menschen brauchen an heißen Tagen besondere Aufmerksamkeit. Wer hinschaut und unterstützt, kann im Ernstfall einen wichtigen Beitrag leisten", betont der Mediziner.

**Die wichtigsten Tipps für heiße Tage:**

- regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl
- direkte Sonne und große körperliche Anstrengung vermeiden
- leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen
- Schattenplätze nutzen und Pausen einlegen
- Wohnung möglichst kühl halten und morgens oder abends lüften
- Kinder und Tiere niemals im Auto lassen
- ältere Menschen und gefährdete Personen im Umfeld unterstützen
- bei starken Beschwerden frühzeitig medizinische Hilfe holen

**Wann sollte der Notruf gewählt werden?**
Bei Bewusstlosigkeit, Verwirrtheit, starken Kreislaufproblemen, Atemnot, Krampfanfällen oder wenn eine Person trotz großer Hitze nicht mehr schwitzt, sollte sofort der Notruf 112 gewählt werden.

„Ein Hitzschlag kann sich schnell entwickeln und erfordert eine schnelle medizinische Behandlung. Lieber einmal zu früh Hilfe holen als eine ernste Situation zu unterschätzen", so Axel Weber, Ärztlicher Leiter der Notaufnahmen der Helios Bördeklinik und der Helios Klinik Jerichower Land.

**Bildunterschrift:** Kommen Sie gut durch die Hitze! Axel Weber, Ärztlicher Leiter der Notaufnahmen in der Helios Bördeklinik und der Helios Klinik Jerichower Land gibt Hinweise und Tipps.
**Fotocredit:** Helios Kliniken GmbH

Helios verbessert mit dem Clusteransatz die medizinische Qualität für Patienten, indem Kompetenz gebündelt und das Netzwerk intensiviert wird. Zum Cluster Magdeburg gehören die Helios Bördeklinik, die Helios Klinik Jerichower Land, die Helios Klinik Köthen und die Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern.

Stand Juni 2026

Die Helios Bördeklinik ist mit rund 182 Betten ein Krankenhaus der qualifizierten Regelversorgung und zählt zu den modernsten Kliniken der Region. Mit 12 Fachabteilungen und einer Zentralen Notaufnahme bietet es umfassende Diagnostik und Therapie. Rund 270 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 10.000 stationäre Patienten.
Die Helios Klinik Jerichower Land, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Magdeburg, mit eigener Krankenpflegeschule im Helios Bildungszentrum Jerichower Land verfügt in acht Fachabteilungen und einer Belegabteilung über 231 Betten. Rund 350 Mitarbeiter versorgen jährlich über 12.000 stationäre Patienten.
In Deutschland betreibt Helios mehr als 80 Kliniken, rund 200 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), sechs Präventionszentren und 30 arbeitsmedizinische Zentren. Helios behandelt im Jahr 2025 rund 5,6 Millionen Menschen in Deutschland, davon mehr als 4 Millionen ambulant. Seit seiner Gründung setzt Helios auf messbare, hohe medizinische Qualität und Datentransparenz und ist bei über 90 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt.
In Deutschland beschäftigt Helios rund 80.000 Mitarbeitende. Helios steht mit 35 eigenen Bildungszentren für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Gesundheitswesen. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.
Fresenius Helios ist der führende private Gesundheitsdienstleister in Europa und versorgt mit insgesamt rund 130.000 Mitarbeitenden bei Helios in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika in rund 140 Kliniken sowie zahlreichen ambulanten Einrichtungen jährlich etwa 27 Millionen Menschen. Zusammen mit Fresenius Kabi, Anbieter von Gesundheitsprodukten für kritisch und chronisch Kranke, gehört Fresenius Helios zum Gesundheitskonzern Fresenius.

**Pressekontakt:**
Rebecca Jahn
Clusterleitung Marketing, Kommunikation und Technologien
Helios Kliniken im Cluster Magdeburg

Mobil: (0151) 45 79 61 63
E-Mail: rebecca.jahn@helios-gesundheit.de

**Verhandlungsergebnis**
**vom 03.06.2026**

**zwischen**

**der Helios Klinik Köthen GmbH,**

**der Helios Klinik Jerichower Land GmbH,**

**der Helios Bördeklinik GmbH**

**und**

**ver.di Vereinigten Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di)**
**Vertreten durch die Landesbezirksleitung**
**Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen**
**- nachfolgend ver.di genannt -**

**Die Tarifparteien einigen sich auf folgendes Verhandlungsergebnis:**

## I. Entgeltanpassungen

(1) Mit Wirkung ab dem 1. Juli 2026 werden die Eingruppierungsregelungen des Entgelttarifvertrags für die Unternehmen des Helios Konzerns (ETV Helios) mit Stand 1. März 2025 (Anlage A ETV Helios) in die Haustarifverträge der im Rubrum genannten Gesellschaften überführt.

(2) Die im Entgelttarifvertrag für die Unternehmen des Helios Konzerns (ETV Helios) vom 1. März 2025 geltenden Entgelttabellen werden ab dem 1. Juli 2026 zu 100 % angewandt und in die Haustarifverträge der im Rubrum genannten Gesellschaften übernommen.

(3) Die eingruppierungsrelevanten Zulagen in den oben genannten Häusern entfallen mit Wirkung zum 01. Juli 2026 und werden durch die Zulagen des ETV Helios (Anlage A) ersetzt. Hiervon bleibt die bisher bezahlte Kinderzulage in der Helios Klinik Köthen unberührt.

(4) Die Tabellenentgelte erhöhen sich wie folgt:

Mit Wirkung ab dem **01. Oktober 2027** werden die Tabellenentgelte um 1,0 % erhöht.

Mit Wirkung ab dem **01. Januar 2028** werden die Tabellenentgelte um 1,0 % erhöht.

Mit Wirkung ab dem **01. Oktober 2028** werden die Tabellenentgelte um 1,0 % erhöht.

(5) Die Auszubildendenvergütungen werden wie folgt angepasst:

**Zum 01.09.2026**: 1. AJ 1310,- € | 2. AJ 1365,- € | 3. AJ 1460,- €
**Zum 01.09.2027**: 1. AJ 1385,- € | 2. AJ 1440,- € | 3. AJ 1535,- €

(6) Beschäftigte deren Arbeitsverhältnis über den 1. Juli 2026 hinaus fortbesteht, werden unter Beibehaltung der bisher anerkannten oder berücksichtigten Berufserfahrung eingestuft.

(7) Es wird für die Beschäftigten an den Standorten Burg und Oschersleben, deren Arbeitsverhältnis über den 1. Juli 2026 hinaus fortbesteht, eine etwaige monatliche statische Besitzstandszulage gezahlt, die sich wie folgt errechnet:

Differenz zum 1. Juli 2026 ermittelt aus dem monatlichen tariflichen Tabellenentgelt gemäß den bisher gültigen Tarifverträgen und dem nach diesem Verhandlungsergebnis neuen tariflichen monatlichen Tabellenentgelt.

Für die Beschäftigten am Standort Köthen wird die Differenz zum 01. Juli 2026 ermittelt aus dem monatlichen tariflichen Tabellenentgelt gemäß den bisher gültigen Tarifverträgen zzgl. eines etwaigen Besitzstands gem. § 32 MTV Köthen und dem nach diesem Verhandlungsergebnis neuen tariflichen monatlichen Tabellenentgelt

Tarifsteigerungen nach dem 1. Juli 2026 (mit Ausnahme der Tarifsteigerungen für unstetige Bezüge) werden jeweils zu 50% auf diese Besitzstandszulage angerechnet.

Diese Besitzstandszulage wird bei der Berechnung der Höhe der Jahressonderzahlung berücksichtigt.

## II. Inkrafttreten, Laufzeit, Erklärungsfrist

1) Die Tarifeinigung tritt zum 1. Juli 2026 in Kraft.

2) Die hier getroffenen Regelungen können mit einer Frist von 3 Monaten zum Monatsende, erstmals zum 31. März.2029 gekündigt werden. Die jeweiligen Tarifverträge der im Rubrum genannten Gesellschaften können mit einer Frist von 3 Monaten zum Monatsende, erstmals zum 31. März 2029 gekündigt werden.

3) Die Erklärungsfrist zu dieser Tarifeinigung läuft bis zum 30. Juni 2026.