

Hitze-Ratgeber

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE

3. Auflage

Jetzt in Leichter Sprache



Für Mensch und Umwelt



Umwelt
Bundesamt

Wer hat diesen Ratgeber gemacht? (IMPRESSUM)

Wer hat den Ratgeber in Standard-Sprache gemacht?

Der Ratgeber in Standard-Sprache ist vom Umwelt-Bundes-Amt.

Die Adresse ist:

KomPass-Kompetenzzentrum

Wörlitzer Platz 1 in 06844 Dessau-Roßlau

Diese Personen haben den Ratgeber in Standard-Sprache geschrieben:

- Dr. Thorsten Grothmann
- Romy Becker
- neues handeln AG
- Kirsten Sander

Der Ratgeber in Standard-Sprache wurde 2025 neu gemacht.

Wer hat die Übersetzung in Leichte Sprache gemacht?

Die Übersetzung in Leichte Sprache ist von:

inklusive – Eine Marke der Sprachprofis GmbH

Die Adresse ist:

Hanomaghof 6 in 30449 Hannover

Diese Person hat den Text übersetzt: Pauline Hofmann

Die Übersetzung in Leichte Sprache ist vom 2. April 2026.

Diese Person vom Umwelt-Bundes-Amt hat die Übersetzung korrigiert:

Sophie Adam

Die Lebenshilfe Hattingen e. V. hat die Übersetzung am 22. April 2026 geprüft.

Woher kommen die Bilder?

Das Leichte-Sprache-Logo ist von: Inclusion Europe

Diese Person hat die Bilder im Ratgeber gemacht: Christine Rösch

Dieses Unternehmen hat den Ratgeber gestaltet: Studio GOOD aus Berlin

Die Seiten 22-40 sind von der Stadt Arnberg.

Grundlage ist das Heft „Kühle Tipps für heiße Sommermonate“

Dieses Heft wurde von der Stadt Mannheim gemacht.

Die **Fotos** und **Grafiken** in diesem Ratgeber sind fast alle von der Stadt Arnberg gemacht.

Auf den Seiten 30, 35 und 36 sind Abbildungen von anderen Personen.

STADT ARNSBERG

Stabsstelle Nachhaltige Entwicklung

Goethestraße 16-18 in 59755 Arnberg

Telefon: 02932 201-2030

E-Mail: 2030@arnsberg.de

Internetseite: www.arnsberg.de/hitze

Umwelt
Bundesamt

KomPass
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie lesen unseren Ratgeber zum Thema Hitze.



In Deutschland gibt es **immer mehr heiße Tage**.

Heiße Tage bedeutet:

An diesen Tagen ist es **30 Grad warm oder wärmer**.

Es gibt auch öfter **viele heiße Tage hintereinander**.

Der Grund dafür ist der **Klima-Wandel**.

1951 gab es im Durchschnitt nur 3 heiße Tage im Jahr.

Heute gibt es im Durchschnitt 10 heiße Tage im Jahr.

In der Zukunft gibt es noch mehr heiße Tage.

Hitze ist sehr **anstrengend für den Körper**.

Menschen können bei zu viel Hitze sogar sterben.

In den letzten Jahren sind mehrere Tausend Menschen durch Hitze gestorben.

Deshalb ist wichtig:

Es ist sehr heiß?

Dann müssen Sie **auf Ihre Gesundheit achten**.

Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen.

In diesem Ratgeber finden Sie diese Informationen:

- Warum ist Hitze so gefährlich?
- Für wen ist Hitze besonders gefährlich?
- So erkennen Sie:
Eine Person braucht Hilfe wegen Hitze.
- Tipps bei Hitze
- Wo finden Sie weitere Informationen?

Warum ist Hitze so gefährlich?

Körper-Temperatur

Hitze ist anstrengend für den Körper.

Bei Hitze wird die Körper-Temperatur immer mehr.

Die normale Körper-Temperatur ist ungefähr 37 Grad.

Bei Hitze kann die Körper-Temperatur steigen:

- Dann **schwitzt** man wahrscheinlich sehr viel.
Vielleicht bekommt man auch **Kopf-Schmerzen**.
Und vielleicht wird einem **schwindelig**.
Das nennt man:
Hitze-Erschöpfung.
- **Körper-Temperatur mehr als 40 Grad**
Der Körper wird bei Hitze mehr als 40 Grad warm?
Dann kann man einen **Hitz-Schlag** bekommen.
Man schwitzt bei einem Hitz-Schlag **nicht** mehr.
Die Haut ist heiß und trocken.
Vielleicht ist man sehr **verwirrt**.
Man kann auch **ohnmächtig** werden.
Und das **Herz schlägt sehr schnell**.
Das kann lebensgefährlich sein.
Das bedeutet:
Man kann vielleicht sterben.

Der Körper muss sich erst an heiße Temperaturen **gewöhnen**.
Dafür braucht der Körper eine bestimmte Zeit.
Manchmal gibt es im **Frühling** schon heiße Tage.
Aber der Körper ist dann noch **nicht bereit** dafür.
Dann sind die heißen Tage besonders anstrengend für den Körper.

Manchmal gibt es im Sommer **viele heiße Tage hintereinander**.
Vielleicht scheint die Sonne sehr viel.
Und es gibt nur wenig Wind.
Vielleicht sind die Nächte auch heiß.
Es ist nachts zum Beispiel 20 Grad warm oder wärmer.
Dann kann sich der Körper **nicht** gut abkühlen.
Und der Körper kann sich **nicht** erholen.
Dann sind die heißen Tage auch sehr anstrengend für den Körper.

UV-Strahlen

Eine weitere Gefahr sind UV-Strahlen.
UV-Strahlen sind im Sonnen-Licht.
Wir können die UV-Strahlen **nicht** sehen und **nicht** fühlen.
UV-Strahlen sind gefährlich für die Haut und für die Augen.
UV-Strahlen machen zum Beispiel **Sonnen-Brand**.
Und UV-Strahlen können der Grund für **Hautkrebs** sein.
UV-Strahlen können auch der Grund
für **Entzündungen in den Augen** sein.



Ozon

Manche Menschen können im Sommer **nicht so gut atmen**.

Der Grund kann dieses Gas sein:

Ozon.

Ozon kommt auch ganz natürlich in der Umwelt vor.

Aber in der Vergangenheit ist durch die Menschen noch mehr Ozon in die Luft gekommen.

Dieses Ozon ist in der Luft in der Nähe vom Boden.

Dann atmen wir vielleicht zu viel Ozon ein.

Manche Menschen bekommen dann **Schmerzen beim Atmen**.

Vielleicht **brennen** auch die **Augen** von diesen Menschen.

Oder die Menschen bekommen **Kopf-Schmerzen**.

Die Sonne scheint im Sommer sehr viel?

Dann gibt es besonders viel Ozon.

**Auf Seite 30
steht mehr dazu**

Achtung:

An heißen Tagen kann ein Auto sehr schnell sehr heiß werden.

Sitzen Sie nicht in einem geparkten Auto in der Sonne!

Das ist für Babys und Kinder lebensgefährlich.

Lassen Sie Kinder nie allein im Auto.

Auch nicht für kurze Zeit.

Auch Tiere dürfen nie allein im Auto bleiben.

Sie sehen eine Person in einem geparkten Auto in der Sonne sitzen?

Sprechen Sie diese an und holen Sie bei Gefahr Hilfe!

Für wen ist Hitze besonders gefährlich?

Hitze ist für den Körper von jedem Menschen anstrengend. Aber für manche Menschen ist Hitze besonders gefährlich.

Dazu gehören diese Menschen:

- ältere Menschen
- Babys und kleine Kinder
- schwangere Frauen
- Menschen, die zu wenig wiegen
- Menschen, die zu viel wiegen
- Menschen, die sich sehr anstrengen
- obdachlose Menschen
- kranke Menschen
- Menschen, die Alkohol trinken,
und Menschen, die Drogen nehmen
- Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen



Ältere Menschen

Eine Person ist 65 Jahre alt oder älter?

Dann ist Hitze besonders gefährlich für diese Person.

Der Grund ist:

Es ist heiß.

Dann schwitzen wir.

Das kühlt unseren Körper ab.

Aber ältere Menschen **schwitzen nicht mehr so viel.**

Der Körper von diesen Menschen kann sich dann **nicht** mehr so gut abkühlen.
Dann wird der Körper immer wärmer.
Das ist gefährlich.

Außerdem merken ältere Menschen oft **nicht**:
Ich habe **Durst**.
Aber viel trinken ist wichtig bei Hitze.
Eine Person trinkt zu wenig?
Dann kann die Person auch **nicht** genug schwitzen.
Manche ältere Menschen können sich **nicht** mehr alleine um sich selbst kümmern.
Dann müssen andere Personen darauf achten:
Trinkt die Person genug?

Einer älteren Person geht es wegen der Hitze **nicht** gut?
Und die Person lebt alleine?
Oder es ist gerade **keine** andere Person da?
Dann bekommt die ältere Person vielleicht **zu spät Hilfe**.
Das ist sehr gefährlich.

Babys und kleine Kinder

Babys und kleine Kinder **schwitzen weniger** als Erwachsene.
Die Körper von Babys und kleinen Kindern werden dann schnell zu warm.

Außerdem sind die Körper von Babys und kleinen Kindern anders als die Körper von Erwachsenen:
Die Körper von Babys und kleinen Kindern sind kleiner.

Und die Körper **verlieren mehr Wasser**

Im Körper ist dann schnell zu wenig Wasser.

Das ist gefährlich.

Babys und kleine Kinder merken vielleicht auch **nicht**:

Ich habe **Durst**.

Erwachsene müssen darauf achten:

Trinkt das Baby oder das kleine Kind genug?

Schwangere Frauen

Eine Schwangerschaft ist **anstrengend** für den Körper.

Hitze ist auch anstrengend für den Körper.

Beides zusammen ist dann schnell **zu** anstrengend

für den Körper von der schwangeren Frau.

Außerdem braucht der Körper von einer schwangeren Frau

mehr Wasser.

Die Frau trinkt **nicht** genug?

Dann ist im Körper von der schwangeren Frau schnell zu wenig Wasser.

Das ist gefährlich.

Menschen, die zu wenig wiegen

Diese Menschen haben **weniger Energie** im Körper gespeichert.

Energie speichert man nämlich zum Beispiel in Fett.

Schwitzen ist anstrengend für die Körper von diesen Menschen.

Und die Menschen verlieren schnell zu viel Wasser.

Die Hitze ist dann besonders anstrengend für die Körper

von diesen Menschen.

Menschen, die zu viel wiegen

Diese Menschen haben oft viel **Fett**.

Das Fett ist wie eine **Schicht um den Körper** herum.

Der Körper kann die Wärme dann **nicht** nach außen abgeben.

So wird der Körper innen immer wärmer.

Das ist gefährlich.

Außerdem ist das **Gewicht** anstrengend für den Körper.

Zusammen mit der Hitze ist das dann schnell

zu anstrengend für den Körper.

Menschen, die sich sehr anstrengen

Dazu gehören zum Beispiel:

- Menschen, die **draußen anstrengende Arbeit** machen
- Menschen, die **viel Sport** machen

Hitze ist anstrengend für den Körper.

Diese Menschen strengen ihre Körper noch mehr an.

Beides zusammen ist dann schnell **zu** anstrengend für den Körper.

Obdachlose Menschen

Diese Menschen sind sehr viel Zeit draußen.

Die Menschen können sich oft **nicht drinnen abkühlen**.

Die Körper von diesen Menschen werden dann immer wärmer.

Das ist sehr gefährlich.

Kranke Menschen

Bei manchen Krankheiten ist Hitze sehr gefährlich.

- Bei Hitze muss genug Wasser im Körper sein.

Eine Person schwitzt?

Dann verliert die Person etwas von dem Wasser.

Die Person hat **Durchfall**?

Dann verliert die Person noch mehr Wasser.

Dann hat die Person vielleicht **zu wenig Wasser** im Körper.

Das ist gefährlich.

- Bei Hitze wird der Körper immer wärmer.

Eine Person hat **Fieber**?

Dann wird der Körper **noch wärmer**.

Das ist gefährlich.

- Hitze ist anstrengend für den Körper.

Das **Herz** von einer Person ist krank?

Dann ist die Hitze für diese Person noch anstrengender.

Vielleicht ist ein **anderes Organ** von der Person krank.

Dann ist die Hitze für diese Person auch sehr anstrengend.

Menschen, die oft Alkohol trinken, und Menschen, die oft Drogen nehmen

Bei diesen Menschen kann der Körper die **Körper-Temperatur nicht gut steuern**.

So wird der Körper immer wärmer.

Das ist gefährlich.

Außerdem muss man bei **Alkohol oft auf die Toilette**.

Und bei manchen **Drogen schwitzt man sehr viel**.

Dann verliert der Körper zu viel Wasser.

Aber Wasser ist bei Hitze sehr wichtig.

Eine Person hat viel Alkohol getrunken?

Oder eine Person hat Drogen genommen?

Dann merkt die Person vielleicht **nicht** mehr:

Wie geht es mir selbst?

Dann weiß die Person **nicht**:

Ich brauche **Hilfe**.

Das kann sehr gefährlich sein.

Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen

Manche Medikamente **nehmen Wasser** aus dem Körper.

Und manche Medikamente stören den Körper.

Der Körper kann die **Körper-Temperatur** dann **nicht gut steuern**.

Bei Hitze ist das gefährlich.

Tipps bei Hitze

Es soll Ihnen bei Hitze gut gehen.
Deshalb haben wir 3 Tipps für Sie:

- Vermeiden Sie die Hitze!
- Tragen Sie luftige Kleidung!
- Essen Sie leichtes Essen
und trinken Sie genug Wasser!



TIPP

Tipp 1: Vermeiden Sie die Hitze!



Am besten ist: Sie sind gar **nicht** viel in der Hitze.

Sie können zum Beispiel diese Dinge tun:


 **Strengen Sie sich in der heißesten Zeit am Tag nicht an.**

Die **heißeste** Zeit ist von **16 bis 18 Uhr**.

Kontrollieren Sie mehrmals am Tag die Temperatur.

Machen Sie zum Beispiel besser **morgens Sport**.

Oder gehen Sie besser **abends einkaufen**.

 **Lüften** Sie Ihre Zimmer am besten **morgens** und **nachts**.

Sie können auch einen **Ventilator** benutzen.

Der Ventilator macht Wind.

Stellen Sie den Ventilator ans Fenster.

Dann kommt die kühle Luft noch besser ins Zimmer.

Und der Wind fühlt sich kühl auf der Haut an.

 Machen Sie tagsüber die **Rollläden runter** oder die **Vorhänge zu**.

Dann kommt weniger Sonnen-Licht in die Zimmer.

So werden die Zimmer **nicht** so warm.

Hinweis: Rollläden **außen** an den Fenstern helfen besser.

 **Kühlen** Sie Ihren Körper.

Halten Sie Ihre Handgelenke oder Unterarme unter kaltes Wasser.

Legen Sie **feuchte, kalte Tücher** in Ihren Nacken oder auf die Stirn.

Baden Sie Ihre **Füße in kaltem Wasser**.

**Auf Seite 37
steht mehr dazu**

Sie nehmen bestimmte **Medikamente**?

Und Sie lagern die Medikamente an einem warmen Ort?

Dann wirken die Medikamente vielleicht **nicht** mehr.

Sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder mit Ihrer Ärztin.

Oder Sie fragen in der Apotheke.

TIPP

Tipp 2: Tragen Sie luftige Kleidung!



Auch Ihre Kleidung kann Ihnen bei Hitze helfen.

Achten Sie auf diese Dinge:



Machen Sie ein bisschen Wind um Sie herum.

Benutzen Sie zum Beispiel einen **Fächer**
oder einen **Ventilator**.



Tragen Sie **weite und leichte Kleidung**.

So kann die Luft gut um Ihren Körper herum wehen.



Tragen Sie **helle Kleidung**.

Helle Kleidung strahlt das Sonnen-Licht wieder zurück.

Deshalb wird Ihnen in heller Kleidung **nicht** so warm.



Schützen Sie Ihren Kopf vor dem Sonnen-Licht.

Tragen Sie eine **Sonnen-Brille** und einen **Sonnen-Hut**.

Und benutzen Sie **Sonnen-Creme**.

Dabei ist wichtig:

Auf der Sonnen-Creme muss LSF 30 oder LSF 50 stehen.

Nur dann schützt die Sonnen-Creme genug.

Aber Sie können trotzdem einen Sonnen-Brand bekommen.

Passen Sie also trotzdem auf.

Gehen Sie am besten in den Schatten.

TIPP

**Tipp 3:
Essen Sie leichtes Essen und
trinken Sie genug Wasser!**



Das richtige Essen und Trinken ist wichtig bei Hitze.

Achten Sie auf diese Dinge:



Essen Sie **frisches und kühles Essen**.

In dem Essen soll **möglichst viel Wasser** sein.

Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten**.

Und essen Sie **leichtes Essen**.

Essen Sie zum Beispiel Obst und Gemüse.

Oder machen Sie sich einen Salat.



Essen Sie diese Dinge **nicht**:

- Fleisch oder Fisch - Sachen aus Milch

- Nüsse - Hülsen-Früchte

Hülsen-Früchte sind zum Beispiel Erbsen und Linsen.

Diese Dinge machen nämlich die Körper-Temperatur höher.



Trinken Sie **jede Stunde ein Glas Wasser**.

Sie haben **keinen** Durst?

Dann trinken Sie trotzdem ein Glas Wasser.

Das Gefühl Durst kommt nämlich oft zu spät.

Dann hat Ihr Körper schon viel Wasser verloren.



Trinken Sie zum Beispiel diese Getränke:

- Leitung-Wasser oder Mineral-Wasser

- kühler Kräuter-Tee **ohne** Zucker - Tee mit Minze und Zitrone

Wichtig ist:

Trinken Sie die Getränke **nicht** eiskalt!

Eiskalte Getränke sind nämlich anstrengend für den Körper.



Trinken Sie diese Getränke **nicht**:

- Getränke mit viel Zucker - Getränke mit Alkohol

Diese Getränke nehmen dem Körper nämlich Wasser weg.

**Auf Seite 35+36
steht mehr dazu**

So erkennen Sie: Eine Person braucht Hilfe wegen der Hitze.

Hitze kann sehr gefährlich sein.

Schauen Sie deshalb immer:

Braucht eine andere Person Hilfe wegen der Hitze?

Achten Sie auf diese Dinge:

- ! Die Person **übergibt sich** immer wieder.
- ! Die Person ist plötzlich **verwirrt**.
- ! Die Person **bemerkt Sie nicht**.
- ! Oder die Person **antwortet Ihnen nicht**.
- ! Die Person hat **starke Kopf-Schmerzen**.
- ! Die Person fühlt sich **schwindelig**.
- ! Die Person ist **ohnmächtig**.
- ! Die Körper-Temperatur von der Person ist **mehr als 39 Grad**.
- ! Der Körper von der Person **zuckt stark**.

Sie bemerken etwas von diesen Dingen?

Dann rufen Sie sofort einen Kranken-Wagen.

Die Telefon-Nummer ist:

112



Erste Hilfe leisten

Der Kranken-Wagen ist noch **nicht** da?

Dann können **Sie** der Person trotzdem schon helfen.

Machen Sie diese Dinge:

! Die Person **atmet nicht**?

Dann machen Sie eine **Wieder-Belebung**.

Bei einer Wieder-Belebung drücken Sie auf den Brustkorb von der Person.

Weitere Informationen zur Wieder-Belebung in Leichter Sprache finden Sie auf dieser Internet-Seite:

www.wiederbelebung.de/leichte-sprache



! Die Person atmet?

Aber die Person ist **ohnmächtig**?

Dann drehen Sie die Person **auf die Seite**.

So bleibt der Hals von der Person frei.

Und die Person kann gut weiter atmen.

! Bringen Sie die Person am besten an einen **kühlen Ort**.

Holen Sie **kühle und feuchte Tücher**.

Legen Sie die Tücher auf die **Stirn** und auf den **Nacken** von der Person.

Sie können die Tücher auch auf die **Arme** und auf die **Beine** von der Person legen.

Fächern Sie der Person **Luft** zu.

! **Bleiben** Sie bei der Person bis der Kranken-Wagen da ist.

TIPP

Informationen der Stadt Arnsherg für ihre Bürger und Bürgerinnen



Liebe Arnsberger, liebe Arnsbergerinnen,

an heißen Tagen ist es wichtig, sich zu schützen.
Hitze kann für die Gesundheit gefährlich sein.

Dieses Heft gibt Ihnen Tipps für heiße Tage.
Sie zeigt auch, was im Notfall zu tun ist.

Auf einer Internet-Seite finden Sie noch mehr
Informationen.

Bitte schützen Sie sich!

Kommen Sie gesund durch den Sommer!



Ralf Paul Bittner
Bürgermeister der Stadt Arnsberg

Kontakt

Stabsstelle Nachhaltige Entwicklung

Goethestraße 16-18

59755 Arnsberg

Telefon 02932 201-2030

E-Mail: hitze@arnsberg.de

Weitere Informationen zum Thema:

www.arnsberg.de/hitze



#arnsberg2030
#nachhaltigesarnsberg

3. erweiterte Auflage

Juli 2026

Kühle Tipps für Menschen, die andere pflegen

- Prüfen Sie oft: Wie warm ist es im Raum?
Schreiben Sie die Raum-Temperatur auf.
- Stellen Sie Getränke gut sichtbar hin.
Nutzen Sie ein passendes Gefäß.
Bieten Sie immer wieder Getränke an.
- Prüfen Sie oft: Trinkt die Person genug?
Sprechen Sie mit Besuchern und mit der Familie.
Erklären Sie die wichtigen Regeln bei Hitze.
- Passen Sie die Kleidung an die Hitze an.
- Passen Sie auch die Bett-Wäsche an die Hitze an.
- Passen Sie die Aktivitäten draußen an die Hitze an.
- Sehen Sie sich die Medikamenten-Liste an.
Manche Medikamente sind bei großer Hitze schlecht.
Prüfen Sie: Welche Medikamente sind das?
Manchmal muss man auch die Menge ändern.
Fragen Sie dazu den Arzt oder die Ärztin.

Kühle Tipps für Menschen, die Kinder betreuen

- Passen Sie die Spiele an die Hitze an.
Wasser-Spiele im Schatten sind gut.
- Prüfen Sie: Trinken die Kinder genug?
Ein Trink-Plan kann dabei helfen.
- Sorgen Sie draußen für Schatten.
Nutzen Sie dafür Bäume, Sonnen-Segel, Sonnen-Schirme
oder Pavillons.
- Schmieren Sie immer wieder Sonnen-Creme auf.
- Gehen Sie mit der Gruppe an schattige Orte.
Oder bleiben Sie in einem kühlen Raum.
- Lassen Sie keine Kinder allein im Auto.
Das ist an heißen Tagen sehr gefährlich.
Mehr dazu auf Seite 31.
- Geben Sie Kindern Getränke in bunten Bechern.
Geben Sie zum Beispiel Wasser.
Oder geben Sie Saft-Schorle ohne Zucker.
Machen Sie das Trinken spannend.
Machen Sie zum Beispiel Trink-Pausen.
Oder machen Sie eine Trink-Station.

Kühle Tipps für Angehörige und für Menschen in der Nachbarschaft

- Achten Sie auf einen trockenen Mund.
Achten Sie auf rissige Lippen.
Achten Sie auf spröde oder juckende Haut.
- Achten Sie auf Müdigkeit.
Achten Sie auf Schwäche.
Achten Sie auf Probleme beim Denken.
- Achten Sie darauf: Verliert die Person Gewicht?
- Rufen Sie die Person jeden Tag an.
Oder besuchen Sie die Person jeden Tag.
- Helfen Sie in der Nachbarschaft.
Helfen Sie zum Beispiel beim Einkaufen.
Helfen Sie zum Beispiel bei Fahrten.
Mähen Sie zum Beispiel den Rasen.
Gießen Sie zum Beispiel den Garten.
- Machen Sie Spaziergänge am Morgen.
- Gehen Sie mit der Person in kühle Räume.
- Essen Sie gemeinsam ein leichtes Mittag-Essen.
Das Essen soll viel Wasser enthalten.
- Manche Menschen brauchen viel Hilfe.
Dann ist mehr Betreuung nötig.
Ein Pflege-Dienst kann mehrmals am Tag helfen.

Kühle Tipps für Menschen, die im Freien arbeiten

- Bei Hitze kann man sich schlechter konzentrieren.
Dann passieren schnell Unfälle.
- Trinken Sie den ganzen Tag über genug.
Halten Sie kühle Getränke bereit.
Nutzen Sie zum Beispiel eine Thermos-Kanne.
Oder nutzen Sie eine kleine Kühl-Box.
- Nutzen Sie draußen Schatten.
Nutzen Sie zum Beispiel Überdachungen.
Oder nutzen Sie Sonnen-Schirme oder Sonnen-Segel.
- Arbeiten Sie wenn möglich in geschlossenen Räumen.
Oder arbeiten Sie in überdachten Räumen oder Fahrzeugen.
- Teilen Sie die Arbeit auf mehrere Personen auf.
Wechseln Sie die Aufgaben oft.
- Beginnen Sie früh am Morgen.
Vermeiden Sie die Mittags-Hitze.
Machen Sie schwere Arbeiten am Morgen.
Machen Sie leichte Arbeiten am Nachmittag.
- Machen Sie Pausen an einem kühlen Ort.

Warn-App und Internet Gut informiert durch den Sommer

Der Deutsche Wetter-Dienst warnt, wenn Hitze gefährlich wird:

www.dwd.de

Dafür gibt es auch Internet-Seiten und Apps.

<https://warnung.bund.de>

Die Gesundheits-Wetter-App kann helfen.

Auch die Warn-App NINA ist nützlich.

Sie finden die App im Google Play Store.

Oder Sie finden die App bei iTunes.

Schauen Sie regelmäßig nach Warnungen.

Auf der Internet-Seite der Stadt Arnsberg
finden Sie weitere Informationen:

www.arnsberg.de/hitze

Dort können Sie auch dieses Heft als PDF herunterladen.

Weitere
Informationen
unter:

www.arnsberg.de/hitze



Digitale Hilfe bei Hitze

Neue Werkzeuge der Stadt Arnsberg

Neue digitale Werkzeuge helfen bei Hitze und beim Klima-Schutz.

Das Klima-Dashboard

Ein Dashboard ist eine Übersicht im Internet.

Das Klima-Dashboard zeigt Daten aus Arnseberg.

Es zeigt zum Beispiel die Temperatur und den Regen.

Sie können das Klima-Dashboard im Internet ansehen:

www.arnsberg.de/klimadashboard

Die Wetter-Stationen

In Arnsberg gibt es viele Wetter-Stationen.

Ein Sensor ist ein kleines Messgerät.

In Arnsberg gibt es schon mehr als 80 solcher Mess-Geräte.

Die Stationen messen zum Beispiel die Temperatur, den Wind und den Regen.

Die Mess-Geräte schicken ihre Daten an das Klima-Dashboard.

So sehen Sie immer aktuelle Wetter-Daten aus Ihrer Nähe.

Die Wärme-Karte

Eine Wärme-Karte zeigt: Wo ist es in der Stadt besonders heiß?

Manche Orte werden bei Hitze sehr warm.

Zum Beispiel Orte ohne Bäume oder ohne Schatten.

Andere Orte bleiben kühler.

Zum Beispiel Parks oder Orte am Wasser.

Mit der Wärme-Karte kann die Stadt besser planen.

Zum Beispiel: Wo braucht die Stadt mehr Bäume?

Kühle Tipps für Eltern

- Schützen Sie Babys vor direkter Sonne.
- Geben Sie Ihrem Kind bei Hitze mehr zu trinken.
Säuglinge bei Hitze mehr stillen oder füttern.
- Kinder brauchen Schatten und leichte Kleidung.
- Ziehen Sie Kindern Schuhe, Kopf-Schutz und Nacken-Schutz an.
- Kinder zwischen 11 und 15 Uhr nicht lange in der Sonne spielen lassen.
- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt.
- Im Auto dürfen Kinder nie alleine bleiben!

Die Schatten-Regel hilft
bei Hitze.

Ist der Schatten kleiner
als der Körper, ist Gefahr
groß.

Ist der Schatten größer
als der Körper, ist die
Gefahr kleiner.



Bild:
Maria Maltseva auf Pixabay

Hitze im Auto Hinweis für Eltern

An heißen Tagen kann ein Auto sehr schnell sehr heiß werden.

Das ist für Babys und Kinder lebensgefährlich.

Lassen Sie Kinder nie allein im Auto.

Auch Tiere dürfen nie allein im Auto bleiben.

Die Tabelle zeigt:

Wenn es draußen heiß ist, wird es im Auto noch viel heißer.

Schon nach wenigen Minuten kann es im Auto sehr heiß werden.

Ein Beispiel:

Draußen sind es 30 Grad.

Nach 10 Minuten sind es im Auto schon 37 Grad.

Nach 60 Minuten sind es im Auto schon 56 Grad.

AUßEN- TEMPERATUR	INNENTEMPERATUR NACH:		
	10 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
20°C	27°C	36°C	46°C
25°C	32°C	41°C	51°C
30°C	37°C	46°C	56°C
35°C	42°C	51°C	61°C
40°C	47°C	56°C	66°C

Quelle: Dr. Andrew Grundstein
American Meteorological Society 2010
<https://kurzlinks.de/ams-2010>

Diese Tabelle hat viele Zahlen.
Sie ist nicht ganz in Leichter Sprache.

Arnsbergs kühle Orte Hier finden Sie Abkühlung

Bei Hitze helfen kühle Orte.

Gehen Sie daher an einen schattigen Ort.

Dort können Sie sich ausruhen.

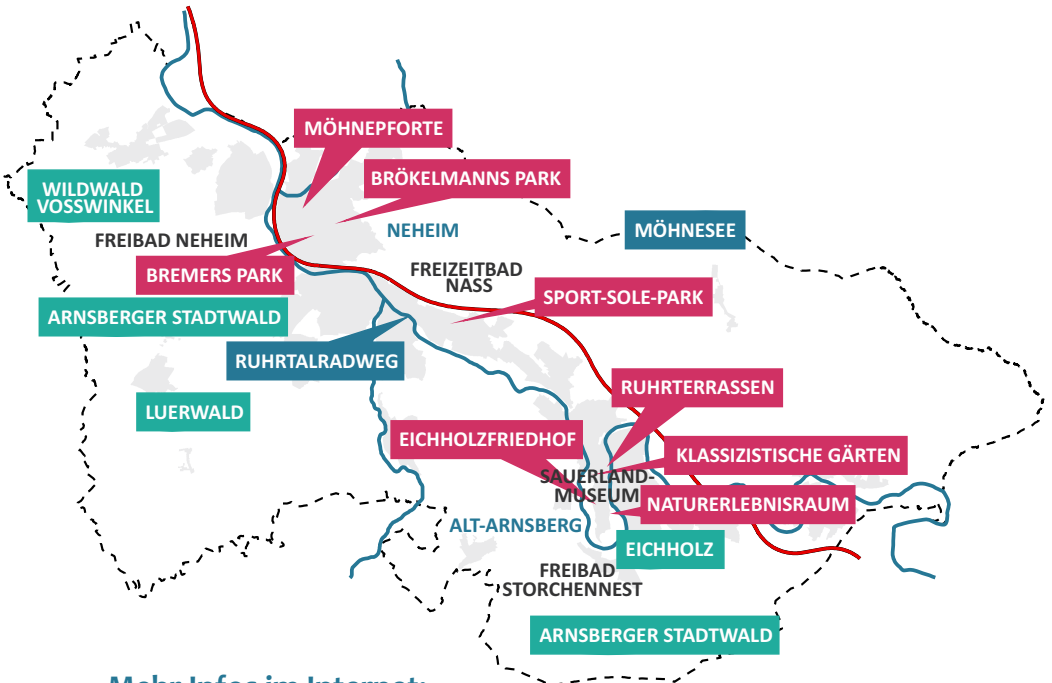
Sie können an das Wasser gehen.

Oder die Wasser-Angebote im Sport-Sole-Park besuchen.

Auch Parks und Wälder bieten Schatten und Kühle.

Und öffentlich zugängliche Gebäude.

Oder gehen Sie schwimmen, wenn es für Sie passt.



Mehr Infos im Internet:
www.arnsberg.de/hitze

Arnsberger Beteiligungs-Plattform Machen Sie mit!

Teilen Sie uns Ihren kühlen Ort mit.

Der Ort soll schattig und grün sein.

Dort halten Sie sich an heißen Tagen gerne auf.

Auf der Beteiligungs-Plattform gibt es eine Internet-Karte von der Stadt Arnsberg.

Sie können dort einen Ort markieren.

Sie können dazu auch etwas schreiben.

Das nennt man einen Kommentar.

So können andere Menschen Ihren kühlen Ort finden.

UMFRAGE bis 30.10.2026



adhocracy 

Machen Sie mit:
<https://beteiligung.arnsberg.de>

#refillarnsberg - Trinkwasser umsonst! Zapfen Sie sich Ihr frisches Nass

In Alt-Arnberg, Hüsten und Oeventrop gibt es öffentliche Trinkwasser-Brunnen.

Viele Geschäfte geben auch kostenlos Leitungswasser.

Achten Sie auf den Refill-Aufkleber an der Tür oder am Fenster.

Bringen Sie ein passendes Trink-Gefäß mit.



Refill Deutschland ist eine Initiative aus Hamburg.

Die Menschen dort arbeiten ehrenamtlich.

Die Ziele sind:

- die Umwelt schützen,
- Müll vermeiden,
- Leitungswasser als Trinkwasser für alle nutzen.



Trinkwasser-Brunnen:

www.trinkwasser-unterwegs.de

Zur Aktion Refill:

www.arnsberg.de/refill

Eine Refill-Station hat feste Öffnungs-Zeiten.

Zum Beispiel: Bars und Cafés.

Zum Beispiel: Geschäfte und Arzt-Praxen.

Zum Beispiel: das Rathaus.

Machen Sie mit!

Wasser mit Geschmack Gesund, einfach und selbst gemacht

Trinkwasser ist gesund.

Trinkwasser ist wichtig für den Körper.

Trinkwasser ist gut zum Trinken.

Manche mögen den Geschmack von Wasser **nicht** so gern.

Dann trinken sie oft Limonade oder Saft.

Sie können Wasser mit Zutaten mischen.

Das Wasser kann still sein.

Das Wasser kann auch Sprudel haben.

Geben Sie zum Beispiel Obst dazu.

Oder geben Sie Kräuter dazu.

Stellen Sie das Wasser danach kühl.

Am besten bleibt es über Nacht im Kühl-Schrank.

So kommt der Geschmack gut ins Wasser.

Waschen Sie vorher alle Zutaten gut.

Trinken Sie das Getränk gekühlt.

Es soll aber nicht eiskalt sein.

Trinken Sie das Getränk am besten noch am gleichen Tag.



Bild:
jenifoto auf iStock

Rezeptideen nicht nur für heiße Tage Gesund, einfach und günstig

Hier sind Ideen für Wasser und Geschmack:



Eine Zutat:

Beeren (zum Beispiel Erdbeeren oder Heidelbeeren)

Melone

Apfel (klein geschnitten)

Zitrusfrüchte (Zitrone oder Orange, in Scheiben)

Gurke (nur wenige Scheiben, sonst wird es bitter)

Ingwer (schmeckt schnell scharf)



Zwei Zutaten:

Wassermelone und Basilikum

Apfel und Zimt

Blaubeeren und Rosmarin

Himbeeren und Zitrone



Mehrere Zutaten:

Verschiedene Beeren und Minze

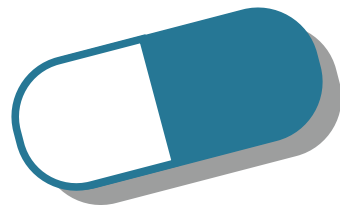
- Geben Sie die Zutaten ins Wasser.
- Lassen Sie das Wasser einige Stunden ziehen.
- Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt.



**Viel Spaß beim Mixen
und Probieren!**

Bitte beachten! Medikamente bei Hitze

- Medikamente können das **Durstgefühl** verändern.
Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.
- Fragen Sie auch: Wie viel soll die Person **trinken**?
Das ist besonders wichtig bei Herz- und Nieren-Erkrankungen.
- Bewahren Sie Medikamente richtig auf.**
Medikamente dürfen **nicht** zu warm werden.
Fragen Sie in der Apotheke, wenn Sie unsicher sind.
- Nehmen Sie Medikamente **mit Wasser** ein.
Nehmen Sie Medikamente **nicht** mit Saft oder Alkohol ein.
- Prüfen Sie regelmäßig**, ob die Medikamente richtig genommen werden.
Das ist besonders wichtig bei gefährdeten Personen.
- Blieben** Sie mit diesen Personen **in** Kontakt.



Der Klimawandel ist sichtbar, auch in Arnsberg

Es gibt ein einfaches Bild.

Mit dem Bild kann man den Klima-Wandel zeigen.

Das Bild heißt „Warming Stripes“.

Das ist Englisch.

Auf Deutsch heißt das „Wärme-Streifen“.

Das Bild zeigt die Temperatur an einem Ort.

Es zeigt die Temperatur über viele Jahre.

Jedes Jahr ist ein eigener Streifen.

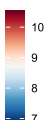
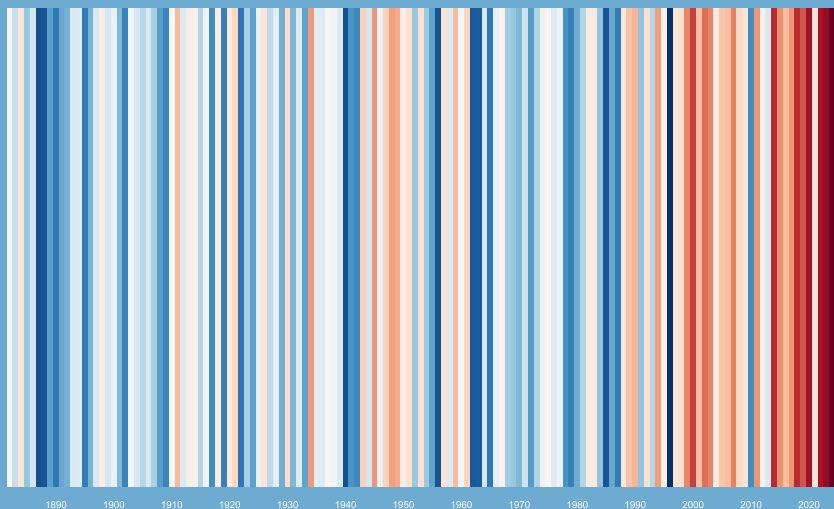
Die Streifen haben Farben.

Die Farben zeigen:

War das Jahr warm oder kalt?

Sie sehen gut: In den letzten Jahren gibt es viel mehr rote Streifen.

Das zeigt: Es ist deutlich wärmer geworden.



Temperatur

10

9

8

7

Warming Stripes für Arnsberg

Datengrundlage: Jährliche Temperaturraster des DWD

(c) Deutscher Wetterdienst, bearbeitet durch LANUK NRW

[www.arnsberg.de/
warming-stripes](http://www.arnsberg.de/warming-stripes)



Weiterführende Informationen

Alle diese Informationen sind **nicht** in Leichter Sprache.



Heft des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit - Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“

www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze



Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“

www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit



Wo in Deutschlands gibt es gerade eine Warnung vor Hitze?

www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warmkarten/warmkarten_node.html

GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):

www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html

Themenseite des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: Klima - Mensch - Gesundheit

www.klima-mensch-gesundheit.de



Diese Publikation als PDF und weitere Informationen der Stadt Arnsberg:

www.arnsberg.de/hitze

Der „Hitze-Ratgeber“ in Standard-Sprache

www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge