

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE

2. Auflage



Für Mensch und Umwelt



Umwelt  
Bundesamt

## IMPRESSUM

Der HitzeKnigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

### Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum  
Klimafolgen und Anpassung  
Postfach 14 06  
06844 Dessau-Roßlau  
+49 340-21 03-0  
info@umweltbundesamt.de  
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de  
 /umweltbundesamt

### Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,  
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),  
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des

Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

### Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander  
(Umweltbundesamt) (Fassung 2021),  
Romy Becker und Mareike Buth  
(adelphi) (Fassung 2015)

### Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

### Illustrationen

Christine Rösch

### Gedruckt auf Recyclingpapier

aus 100 % Altpapier



**klimaneutrales** Druckerzeugnis | durch CO<sub>2</sub>-Ausgleich

### Publikation als PDF

www.umweltbundesamt.de/  
schattenspender

**Dieses Impressum** bezieht sich auf die **Seiten 1-15** und **32** dieser Broschüre.

**Umwelt  
Bundesamt**



**KomPass**  
Kompetenzzentrum  
Klimafolgen und Anpassung



**Die Seiten 16-31** wurden von der Stadt Arnsberg unter Zuhilfenahme der Broschüre „Kühle Tipps für heiße Sommermonate“ der Stadt Mannheim erstellt.

**Fotos und Grafiken (Seite 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 30)**  
Stadt Arnsberg

### STADT ARNSBERG

Referat für nachhaltige Entwicklung  
Goethestraße 16-18 | 59755 Arnsberg  
+49 02932 201-2030  
2030@arnsberg.de  
www.arnsberg.de/hitze

**2. erweiterte Auflage**  
**JUNI 2024**

# Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. In Berlin und Brandenburg zum Beispiel hat sich die durchschnittliche Zahl der Hitzetage, also Tage mit mindestens 30°C, in den letzten Jahrzehnten verdoppelt: von 6,3 Tage zwischen 1961 und 1990 auf 11,5 Tage zwischen 1990 und 2019. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30°C und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2003, 2010 und 2015 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Berechnungen einer bundesweiten Studie allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen durch Hitze.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „Schattenspender“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür haben wir auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen für Sie zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen sich gegen Hitze zu schützen.

**Informationen zur Kampagne Schattenspender unter [www.umweltbundesamt.de/schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)**

**Die Schattenspenderinnen und Schattenspender**

# Wer ist betroffen?

## Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig,

was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



**Generation des Alters 65+**

**Säuglinge und Kleinkinder**

**Schwangere**

**Menschen mit Unterernährung**

**Menschen mit Übergewicht**

**Personen, die körperlich schwer und  
im Freien arbeiten**

**Personen, die intensiv Sport treiben**

**Obdachlose**

**Menschen mit akuten Erkrankungen  
(z.B. Durchfall, Fieber)**

**Menschen mit bestimmten chronischen  
Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf,  
Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche,  
Nieren)**

**Menschen, die regelmäßig Alkohol oder  
Drogen konsumieren**

**Menschen, die bestimmte Medikamente  
einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit  
entziehen oder die Temperaturregulation  
stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-  
tabletten, blutdrucksenkende Mittel**

# Hier lauern Gefahren

## **Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!**

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

## **Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen**

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlichen Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

**Informationen zur Ozon-Belastung:**  
[www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung](http://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung)

## Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung) sowie durch den Einsatz von UV Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

**Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:**  
[www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv\\_node.html](http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html)

**UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region:** [www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html)

### Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: [www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html](http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html)



# **Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!**





**Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.**

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

#### WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: [www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze)

Hitzewarndienst DWD: [www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html)

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: [www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html)



#### DAS KÖNNEN SIE TUN

**Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.**

**Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.**

# **Sorgen Sie für frischen Wind – durch luftige Kleidung!**



**Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.**



Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.



Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.



Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.



Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



#### **DAS KÖNNEN SIE TUN**

**Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.**

**Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?**

**Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.**

**Probieren Sie es aus!**

## TIPP

**Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!**



**Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.**



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.



Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

**LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:**

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>



**DAS KÖNNEN SIE TUN**

**Machen Sie einen Essenskalender:**

**Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.**

**Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.**

# Notfallseite

## Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz - Kreislauf Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):



## Wiederholtes, heftiges Erbrechen

## Plötzliche Verwirrtheit

## Bewusstseinstörung

## Bewusstlosigkeit

## Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)

## Krampfanfall

## Kreislaufschock

## Heftige Kopfschmerzen

## **Erste Hilfe leisten**

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

**Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.**

**Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.**

**Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.**

**Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.**

**NOTRUF: 112**

# Informationen der Stadt Arnsberg für ihre Bürger:innen





# Liebe Arnsberger:innen,

an sommerlichen Tagen bietet es sich an, im Freien, im Grünen oder am Wasser und damit häufig auch in der Sonne zu verbringen.

Der Klimawandel führt dabei immer öfters zu längeren Hitzeperioden. Diese heißen Tage und Nächte sind für viele Menschen anstrengend und können der Gesundheit schaden.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Ratschläge geben, wie Sie bestmöglich und vor allem gesund durch die heiße Zeit kommen. Hier finden Sie Tipps, wie Sie sich im Alltag verhalten können, um den Sommer in vollen Zügen und mit kühlem Kopf zu genießen und wie sich Pflegende, Erziehende und Angehörige oder Nachbar:innen hitzeempfindlicher Menschen verhalten können. Ergänzt wird dieser Ratgeber durch Verhaltensweisen im Notfall und nützliche Apps. Auf einer eigens eingerichteten Internetseite finden Sie weitere Informationen rund ums Thema Hitze.

**Schützen Sie sich und kommen Sie gesund durch den Sommer!**



**Ralf Paul Bittner**  
Bürgermeister der Stadt Arnsberg



## Kontakt

### Referat für nachhaltige Entwicklung

Goethestraße 16-18  
59755 Arnsberg

Telefon 02932 201-2030  
E-Mail: [hitze@arnsberg.de](mailto:hitze@arnsberg.de)

Weitere Informationen zum Thema  
finden Sie unter [www.arnsberg.de/hitze](http://www.arnsberg.de/hitze)



#arnsberg2030  
#nachhaltigesarnsberg

**2. erweiterte Auflage**

**Juni 2024**

## Kühle Tipps für Pflegende

- Stellen Sie **Getränke sichtbar in einem geeigneten Gefäß** bereit und kontrollieren Sie regelmäßig die Aufnahme. Bieten Sie immer wieder Getränke an.
- **Kontrollieren Sie regelmäßig**, wie warm es im Raum ist und schreiben Sie dies auf.
- Passen Sie die **Kleidung, Bettwäsche und Freizeitaktivitäten** im Freien in der Hitzesaison an.
- Überprüfen Sie **Medikamentenlisten** auf Präparate, die für den Körper bei großer Hitze nicht gut sein könnten.
- Auch die **Einnahmemenge** kann sich bei Hitze ändern. Sprechen Sie, wenn es nötig ist, mit dem Arzt/der Ärztin der pflegebedürftigen Person.
- **Informieren Sie** Besucher:innen und Familienangehörige über wichtige Verhaltensweisen bei Hitze.

## Kühle Tipps für Erziehende

- **Bieten Sie farbige Getränke**, wie ungesüßte Fruchtsaft-schorlen, oder klare Getränke in farbigen Bechern an. Bauen Sie das Trinken spielerisch in den Alltag ein, um die Kinder zu motivieren. (z. B. Zapfanlagen, spielerische Trinkpausen etc.).
- Richten Sie **Schattenplätze im Außenbereich** ein. Natürlicher Sonnenschutz durch Bäume oder künstliche Sonnenschutzvorrichtungen, wie beispielsweise Sonnensegel, -schirme und Pavillons.
- Passen Sie die **Freizeitaktivitäten** an, wie beispielsweise Wasserspiele im Schatten.
- Planen Sie die **Aufenthalte im Freien an beschatteten Orten** oder halten Sie sich mit der Gruppe im kühlen Innenbereich auf.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob die **Kinder genug trinken**, zum Beispiel durch ein Trinkprotokoll. Tragen Sie wiederholt Sonnenschutz auf.
- Achten Sie darauf, dass sich an sommerlichen Tagen **keine Kinder allein in einem Fahrzeug befinden** (siehe hierzu die S. 23 dieser Broschüre).

## Kühle Tipps für Angehörige und Nachbar:innen hitzeempfindlicher Personen

- ▲ Achten Sie auf folgende **Anzeichen**, wie einen trockenen Mund, rissige Lippen, spröde, juckende Haut, Müdigkeit und Schwäche, Konzentrations- und Gewichtsverlust.
- ▲ Organisieren Sie nach Möglichkeit einen **täglichen Hausbesuch oder Anruf**.
- ▲ Bieten Sie **Nachbarschaftshilfe** an:
  - Einkaufshilfe organisieren
  - Transportdienste organisieren
  - Rasenmähen oder den Garten bewässern
  - Spaziergänge am Morgen, Freizeitangebote in kühlen Räumen, gemeinsamer Mittagstisch mit frischen, wasserhaltigen Mahlzeiten.
- ▲ Besonders gefährdete Personen brauchen **besondere Betreuung**. Wenn nötig regelmäßig und mehrfach täglich durch einen Pflegedienst.

## Kühle Tipps für Menschen, die im Freien arbeiten

- ▶ Wechseln und verteilen Sie **Tätigkeiten oder Arbeiten** regelmäßig auf mehrere Beschäftigte und Kolleg:innen.
- ▶ Beginnen Sie in den kühleren Morgenstunden mit der Arbeit. **Meiden Sie die Mittagshitze.** Planen und verlegen Sie schwere Arbeiten in die Morgen- und Vormittagsstunden, leichte Arbeiten auf den Nachmittag.
- ▶ **Bei Hitze sinkt die Konzentration** und es kann zu Unfällen kommen. Suchen Sie daher während der Pausen einen kühleren Ort auf.
- ▶ **Trinken** Sie über den Tag verteilt ausreichend viel (mind. 3–4 Liter/Tag). Halten Sie kühle Getränke in einer Thermoskanne oder einer kleinen Kühlbox im direkten Arbeitsumfeld bereit.
- ▶ Arbeiten Sie in geschlossenen, überdachten und möglichst gekühlten Fahrzeugkabinen.
- ▶ Nutzen Sie **Überdachungen**, Sonnenschirme oder Sonnensegel an Arbeitsplätzen im Freien.

## Kühle Tipps für Eltern

- / **Direkte Sonneneinstrahlung** von Säuglingen vermeiden.
- / Die **Trinkmenge anpassen** und bei Hitze mehr stillen oder füttern.
- / **Sonnenschutz** am Kinderwagen anbringen.
- / In Zeiten mit hohen UV-Strahlen (11 - 15 Uhr) Kinder **nicht lange im Freien spielen** lassen und Schattenplätze aufsuchen.
- / Auf **angepasste Kleidung** achten (atmungsaktive und leichte Kleidung und bequeme Schuhe, Kopf- und Nackenschutz, spezieller UV-Schutz).
- / Kleine Kinder **nicht unbeaufsichtigt lassen**.
- / **In keinem Fall Kinder in Fahrzeugen zurücklassen!**

### SCHATTENREGEL:

Ist der Schatten kleiner als die eigene Körpergröße, besteht Gefahr; ist der Schatten größer als die Körpergröße, ist die Gefahr geringer.



**Bild:**  
Maria Maltseva auf Pixabay

# Lassen Sie nie Kinder oder Tiere in einem Fahrzeug zurück!

Ja nach Außentemperatur können bereits 10 Minuten bei praller Sonne im geschlossenen Auto für Babys und Kinder, hilfsbedürftige Menschen und Tiere lebensgefährlich sein.

Die Sonnenwärme tritt in Form von Infrarotstrahlen durch das Glas in das Autoinnere. Die aufgestaute Wärme kann nicht entweichen und die Temperatur im Wagen erhöht sich rapide.

Bei erkennbaren Gefährdungen

**NOTRUF: 112**

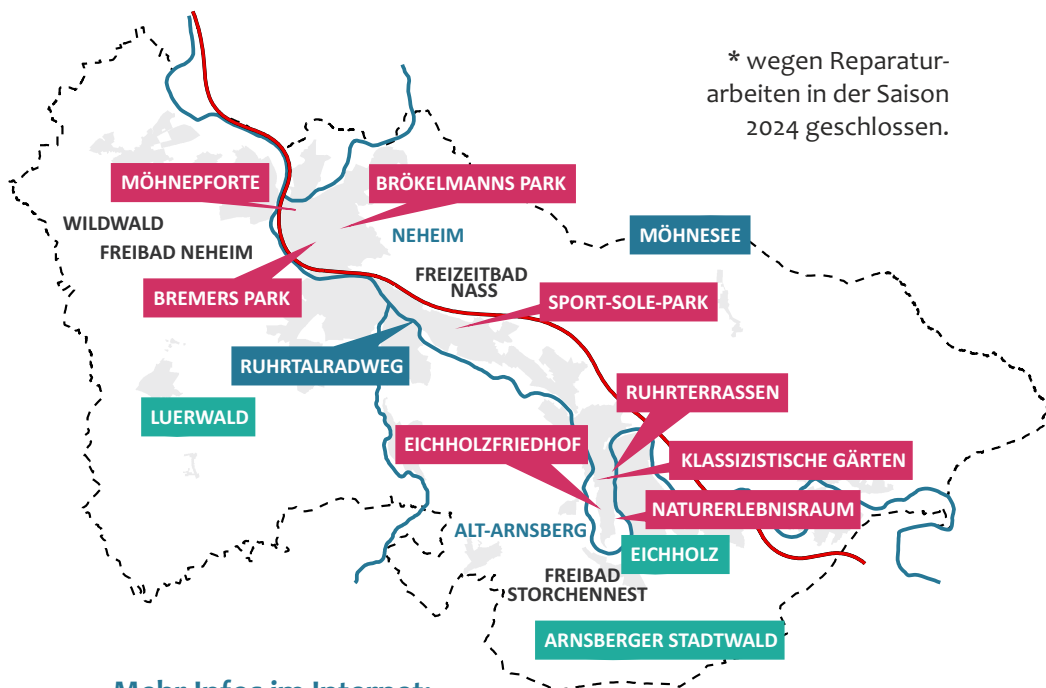
| AUßEN-TEMPERATUR | INNENTEMPERATUR NACH: |            |            |            |
|------------------|-----------------------|------------|------------|------------|
|                  | 5 Minuten             | 10 Minuten | 30 Minuten | 60 Minuten |
| 20°C             | 24°C                  | 27°C       | 36°C       | 46°C       |
| 22°C             | 26°C                  | 29°C       | 38°C       | 48°C       |
| 24°C             | 28°C                  | 31°C       | 40°C       | 50°C       |
| 26°C             | 30°C                  | 33°C       | 42°C       | 52°C       |
| 28°C             | 32°C                  | 35°C       | 44°C       | 54°C       |
| 30°C             | 34°C                  | 37°C       | 46°C       | 56°C       |
| 32°C             | 36°C                  | 39°C       | 48°C       | 58°C       |
| 34°C             | 38°C                  | 41°C       | 50°C       | 60°C       |
| 36°C             | 40°C                  | 43°C       | 52°C       | 62°C       |
| 38°C             | 42°C                  | 45°C       | 54°C       | 64°C       |
| 40°C             | 44°C                  | 47°C       | 56°C       | 66°C       |

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

## Arnsbergs kühle Orte Hier finden Sie Abkühlung

Halten Sie sich bei Hitze an kühleren Orten auf, die zum Verweilen einladen. Lassen Sie Ihre Beine im Wasser baumeln, z. B. an den Ruhrterrassen in Alt-Arnsberg oder der Kneipp-Anlage im Sport-Sole-Park mit seinem Gradierwerk. Oder gehen Sie schwimmen, z. B. im Freizeitbad NASS, im Freibad Neheim \* oder Storchennest.

Viele Parks in der Stadt, der Historische Eichholzfriedhof, die Bürgergärten, der Naturerlebnisraum und natürlich die Wälder ringsum Arnsberg spenden Schatten und Kühle.



Mehr Infos im Internet:  
[www.arnsberg.de/hitze](http://www.arnsberg.de/hitze)



## Arnsberger Beteiligungsplattform Machen Sie mit!

Verraten Sie uns Ihren persönlichen kühlen, schattigen und grünen Ort, an dem Sie sich besonders gerne an heißen Tagen aufhalten.

Auf der **Beteiligungsplattform adhocracy+** steht Ihnen hierzu eine Karte des Stadtgebietes zur Verfügung, auf der Sie Ihren Lieblingsort markieren und mit einem Kommentar versehen können.

Sie helfen damit Ihren Mitbürger:innen, neue Orte zu entdecken, die bei Hitze Abkühlung und Erholung bieten.

**UMFRAGE bis 30.09.2024**



**adhocracy** 

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

## #refillarnsberg - Trinkwasser gefällig? Zapfen Sie sich Ihr frisches Nass!

Neben den öffentlichen Trinkwasser-Brunnen in den Stadtteilen Alt-Arnberg (Steinweg), Hüsten (Sport-Sole-Park) und Oeventrop \* bieten viele Geschäfte **kostenfrei Leitungswasser** an. Achten Sie hierzu auf den **Refill-Aufkleber** am Fenster oder der Tür und bringen Sie ein geeignetes Trinkgefäß mit.



Refill Deutschland ist eine in Hamburg gegründete non-profit Initiative, die ehrenamtlich arbeitet. Die Ziele sind Umweltschutz, Müllvermeidung und die Nutzung von Leitungswasser als Trinkwasser für alle.

**Trinkwasserbrunnen:**  
[www.trinkwasser-unterwegs.de](http://www.trinkwasser-unterwegs.de)

\* zurzeit wegen  
Brückenbau-  
arbeiten außer  
Betrieb.



**Zur Aktion Refill:**  
[www.arnsberg.de/refill](http://www.arnsberg.de/refill)

### ÜBRIGENS:

Refill-Station kann jeder Laden und jede Praxis mit einem Wasserhahn und klar definierten Öffnungszeiten werden. Egal ob Bars, Cafés, Schuhladen, Arztpraxis, Steuerberatung oder Rathaus. **Machen Sie mit!**

## Warn-App und Internet Gut informiert durch den Sommer

Der Deutsche Wetterdienst gibt Warnungen heraus, wenn die Hitze gesundheitlich bedrohlich wird ([www.dwd.de](http://www.dwd.de)). Gut informiert sind Sie über die Gesundheitswetter-App, die Warnwett-App oder die Internetseite des Deutschen Wetterdienstes. Hier können Sie auch einen Newsletter abonnieren.

Nutzen Sie auch die offiziellen Warnmeldungen des Bundes (<https://warnung.bund.de>) und die kostenfreie Warn-App **NINA** (über den Google Play Store bzw. iTunes).

### Anlaufstellen in Arnsberg

Wichtige Informationen zum Thema Hitze und Hitzeschutz finden Sie auch auf der **städtischen Internetseite**. Hier besteht u. a. die Möglichkeit, dieses **Broschüre als pdf-Datei** herunter-zuladen.

### Informieren Sie sich!

Und geben Sie Ihr Wissen an Dritte weiter.

Weitere Infos unter:  
[www.arnsberg.de/hitze](http://www.arnsberg.de/hitze)



## Wasser mit Geschmack (Kaltauszüge oder “Infused Water“)

**Trinkwasser** - das frische Nass ist ein geprüftes Lebensmittel mit einem Reinheitsgehalt, der für den menschlichen Körper lebenswichtig und insbesondere **zum Trinken ideal geeignet** ist.

Was vielen Menschen jedoch fehlt ist der Geschmack, sodass stattdessen häufig zuckerhaltige Limonaden oder Säfte gegen den Durst getrunken werden.

An sommerlichen Tagen sind daher Mischungen aus **Trinkwasser und Früchten oder Kräutern** eine gute Alternative, um ein Getränk mit Geschmack zu sich nehmen zu können.

Dabei werden dem Trinkwasser (ohne oder mit Kohlensäure) **je nach Wunsch unterschiedliche Zutaten** beigefügt und diese Kaltauszüge dann für mehrere Stunden (am besten über Nacht) **kühl gestellt**, um die **Mischung ziehen** zu lassen.

Alle **Zutaten sollten zuvor gründlich gewaschen** werden, das Getränk gut gekühlt, aber nicht eiskalt getrunken und **innerhalb eines Tages verbraucht** werden.



**Bild:**  
jenifoto auf iStock

## Rezeptideen nicht nur für heiße Tage Gesund, einfach und günstig

Wasser mit nur **einer Zutat** wie **Beeren** (Erdbeeren, Heidel- oder Johannisbeeren im Ganzen), **Melonen**, **Äpfeln** (klein geschnitten) oder auch **Zitrusfrüchten** (Zitrone, Limette, Orange, Grapefruit in Scheiben geschnitten), **Gurken** (nur wenige Scheiben, da ansonsten schnell bitter) oder **Ingwer** (kann schnell scharf schmecken).

**Zwei Zutaten** wie **Wassermelone + Basilikum** (Melone in Scheiben schneiden und mit einigen Basilikumblättern im Wasser ziehen lassen), **Apfel + Zimt** (Apfel in Scheiben schneiden und mit einer Zimtstange für 2-3 Stunden ziehen lassen), **Blaubeeren + Rosmarin** oder **Lavendel** (Beeren und einen Zweig Rosmarin oder Lavendel im Wasser ziehen lassen), **Himbeeren + Zitrone** (Ganze Beeren und einige Scheiben Zitrone für eine Stunde im Wasser ziehen lassen).

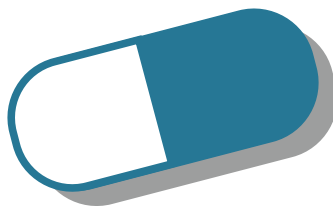
**Mehrere Zutaten** wie **unterschiedliche Beeren + Minze** (je nach Geschmack ins Wasser geben und genießen).



**Viel Spaß beim Mixen  
und Probieren!**

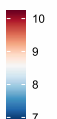
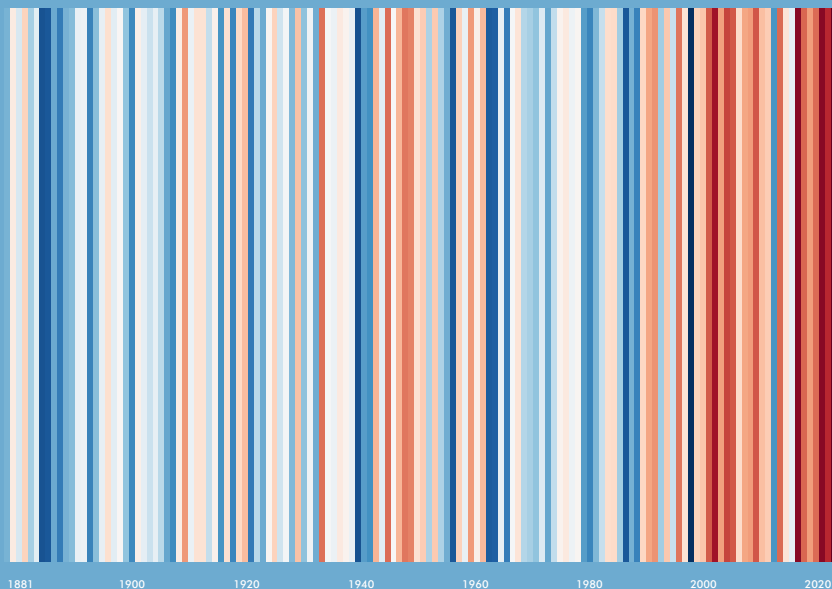
## Bitte beachten! Medikamente bei Hitze

-  Bei der Einnahme von Medikamenten kann sich das **Durstgefühl** verändern. Überprüfen Sie daher, wie Medikamente wirken und sprechen Sie möglichst mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin darüber.
-  Besprechen Sie die ideale **Trinkmenge** mit einem Arzt bzw. einer Ärztin. Dies gilt insbesondere bei Menschen mit einer Herz- oder Nierenerkrankung.
-  Achten Sie darauf, dass die Medikamente **richtig aufbewahrt** werden. Grundsätzlich sollten diese keiner Hitze ausgesetzt werden. Gehen Sie hierzu in eine Apotheke, wenn Sie eine Frage haben.
-  Nehmen Sie Ihre Medikamente stets mit **Wasser** ein, nicht mit Fruchtsäften oder alkoholischen Getränken.
-  **Überprüfen Sie regelmäßig** die richtige Einnahme bei besonders gefährdeten Personen. Bleiben Sie in Kontakt.



# Der Klimawandel ist sichtbar, auch in Arnsberg

Eine einfache, aber prägnante Symbolisierung, um den Klimawandel zu visualisieren, sind die sog. WARMING STRIPES von Ed Hawkins. Sie stellen für einen bestimmten Ort die mittlere Jahrestemperatur dar. Die Daten werden dabei chronologisch seit Messbeginn aufgetragen und die einzelnen Jahre als farb-codierte Streifen dargestellt. Das kälteste Jahr erscheint dunkelblau, das wärmste dunkelrot. Für Arnsberg reicht die Spanne von 6,9° C Jahresdurchschnittstemperatur (1996) bis 10,2° C im Jahr 2020. Es ist leicht zu erkennen, dass in den letzten Jahrzehnten die roten Streifen zugenommen haben. Aktuell sind die Jahre 1881-2021 dargestellt.



Temperatur

Warming Stripes für Arnsberg

Datengrundlage: Jährliche Temperaturraster des DWD

(c) Deutscher Wetterdienst, bearbeitet durch LANUV NRW

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



## Weiterführende Links



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

[www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze](http://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](http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit)

### Themenseite des Bundesumweltministeriums: „Ratgeber zur gesundheitlichen Vorsorge im Klimawandel“

[www.bmu.de/download/ratgeber-zur-gesundheitlichen-vorsorge-im-klimawandel](http://www.bmu.de/download/ratgeber-zur-gesundheitlichen-vorsorge-im-klimawandel)

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

[www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps\\_node.html](http://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html)



### Diese Publikation als PDF und weitere Informationen der Stadt Arnsberg:

[www.arnsberg.de/hitze](http://www.arnsberg.de/hitze)