

Der Hitzeknigge

**TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE**



Für Mensch und Umwelt


WIESBADEN

Gesundheitsamt

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 Schattenspende 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
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF

www.umweltbundesamt.de/
schattenspende

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 1 – 17 des Hitzeknigges. Mögliche darauffolgende Seiten wurden von Partnern vor Ort erstellt. Den jeweiligen Ansprechpartner finden Sie auf diesen Seiten.

**Umwelt
Bundesamt**



KomPass
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung



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

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 ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
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

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: 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



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

Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarning/hitzewarning.html

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: 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

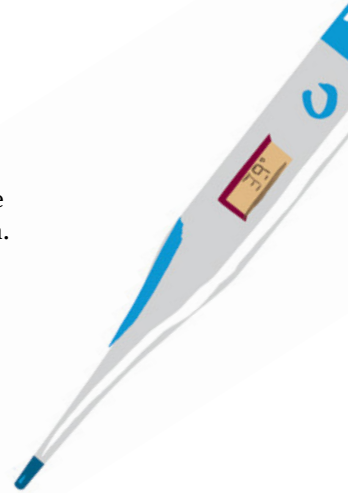
Bewusstlosigkeit

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

Weiterführende Links



Broschüre 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

Themenseite des Bundesumweltministeriums

„Gesundheit im Klimawandel“:

www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/

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

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

Liebe Wiesbadenerinnen und Wiesbadener,

Hitze ist das größte klimawandelbedingte Gesundheitsrisiko für Menschen in Deutschland. Klimamodelle prognostizieren, dass der Anstieg der mittleren jährlichen Temperatur zukünftig zu wärmeren bzw. heißeren Sommern führen wird. Hitze kann gravierende Folgen für die Gesundheit haben. Das körpereigene Kühlsystem ist bei Hitze überlastet. In der Folge können Regulationsstörungen oder Kreislaufprobleme mit typischen Symptomen wie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Benommenheit auftreten. Das betrifft besonders Menschen ab 65 Jahre, sowie Menschen mit Vorerkrankungen und Säuglinge bzw. Kleinkinder. Daher ist es notwendig, präventive Maßnahmen zu ergreifen und uns Wissen anzueignen, um uns vor Hitze zu schützen. Manchmal genügen wenige und einfache Verhaltensregeln im Alltag, mit denen wir dafür sorgen können, dass wir gut durch den Sommer kommen.

Der vorliegende Hitzecknigge des Umweltbundesamtes, ergänzt um lokale Besonderheiten für die Landeshauptstadt Wiesbaden, soll praktische Tipps für heiße Sommertage und Antworten auf Fragen geben wie: „Wo finde ich in Wiesbaden schattige Plätze an heißen Tagen?“, „Wo bekomme ich kostenfreies Trinkwasser, wenn ich in der Stadt unterwegs bin?“ oder „Wie finde ich in Sommernächten mit hohen Temperaturen zu einem erholsamen Schlaf?“.

Falls Sie Fragen und Anregungen zum Wiesbadener Hitzecknigge haben, wenden Sie sich gerne an das Gesundheitsamt unter gesundheitsamt@wiesbaden.de.

Auf der Homepage der Stadt Wiesbaden (www.wiesbaden.de) finden Sie zudem unsere Sommertipps zum Ausdrucken: <https://www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/gesundheit/gesundheitsfoerderung/sommertipps.php>.



Ihre



Milena Löbcke
Dezernentin für Integration und Recht, Gesundheit und Tierschutz

Wasser trinken – an heißen Tagen besonders wichtig

Besonders an heißen Sommertagen ist es wichtig, ausreichend und regelmäßig zu trinken. Trinkwasser ist hier eine gute Wahl! Mit dem Verzehr von Trinkwasser aus der Leitung sparen Sie Geld, vermeiden Plastik-Verpackungen, ersparen sich das Schleppen von schweren Kisten und leisten einen wesentlichen Beitrag zum Umweltschutz.

Haben Sie Fragen zum Trinkwasser? Dann kontaktieren Sie das Gesundheitsamt unter 0611 31-3313 oder per E-Mail an 53trinkwasser@wiesbaden.de und/oder Ihren Wasserversorger unter 0611 780-3417 bzw. per E-Mail an wasserqualitaet@wlw-wiesbaden.de. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.wlw-wiesbaden.de/wasser/trinkwasserqualitaet.



Refill-Stationen: Trinkflasche kostenfrei auffüllen

Sie sind in der Stadt unterwegs und möchten Ihre Trinkflasche auffüllen? Kennen Sie bereits den blauen Sticker mit dem Wassertropfen „Refill Station“? Refill steht im Englischen für „Auffüllen“. Halten Sie Ausschau nach dem Sticker – dieser klebt in den Schaufenstern von Geschäften, Cafés, Restaurants und/oder öffentlichen Einrichtungen. An diesen Orten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Wasserflasche kostenlos aufzufüllen.

Ziel der Initiative *Refill* ist es, Menschen zum Trinken von Leitungswasser zu animieren, vor allem an heißen Sommertagen. Plastikabfall

kann so vermieden und der eigene Geldbeutel geschont werden.

Im Stadtgebiet Wiesbaden gibt es derzeit rund 40 Refill-Stationen. Unter anderem finden Sie diese in der Verbraucherzentrale Hessen, im JUZ Biebrich, im Standesamt, im Stadtmuseum am Markt und/oder im Umweltladen in der Innenstadt.

Weitere Stationen in Wiesbaden finden Sie auf der Internetseite von Refill unter <https://refill-deutschland.de/wiesbaden/>.

Für mehr Geschmack und erfrischende Noten



Probieren Sie es doch einmal mit dem Zusatz von Limette, Minze, Rosmarin, Ingwer, Erdbeeren oder Gurke und verfeinern Ihr Leitungswasser mit frischen Kräutern, Obst- oder Gemüsestückchen. Trinkwasser mit natürlichen Zutaten versetzt ist unter dem Begriff „Infused Water“ bekannt.

Leckere und vielseitige Rezepte finden Sie auf der Homepage des Verbraucherfensters Hessen unter <https://verbraucherfenster.hessen.de> oder bei der Verbraucherzentrale Hessen unter <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de>, z. B. unter dem Suchbegriff „Infused water“

Kühle Orte – Abkühlung in Wiesbaden

In Wiesbaden gibt es Orte, die Schatten spenden und auch bei hohen Temperaturen einen angenehmen Aufenthalt ermöglichen. Wiesbadenerinnen und Wiesbadener wurden im Rahmen einer Bürgerbeteiligung dazu eingeladen, kühle Orte im Stadtgebiet vorzuschlagen. Diese wurden in der „Kühlen Karte“ zusammengetragen, die unter <https://geoportal.wiesbaden.de/kartenwerk/application/kuehlekarte> angesehen werden kann.

Hier finden Sie eine kleine Auswahl für eine entspannte Rast an kühlen Plätzen:

- Spazieren Sie entlang am „Themenweg Wasser“ im Nerotal, folgen Sie den Wasserläufen und fangen Sie die schattigen Plätze ein.
- Entdecken Sie den Wassererlebnispfad – vielleicht zusammen mit Ihrer Familie und der sogenannten „Actionbound“-App.
- Die teils sehr alten Bäume auf dem Wiesbadener Nordfriedhof spenden an heißen Sommertagen Schatten.
- Der Tier- und Pflanzenpark „Fasanerie“ bietet vielfältige Veranstaltungen und lädt zur Entdeckungstour ein.
- Relaxen und erholen Sie sich in der sogenannten „Grünen Oase“ im Luft- und Sonnenbad Unter den Eichen (kurz: „Lufti“). Große Liegeflächen und der alte

Baumbestand bieten schattige, lauschige Plätzchen und Kinder finden im Planschbecken Abkühlung.

- Tauchen Sie Ihre Füße ins kühle Wasser der Wiesbadener Kneipp-Wassertretanlagen oberhalb des Chausseehauses und/oder im Aukammtal.
- Grünanlagen und Parks wie der Wiesbadener Kurpark oder die Nerotal-Anlagen bieten zahlreiche schattige Plätze zum Verweilen.
- Erfrischen Sie sich in einem der zahlreichen Frei- oder Schwimmbäder in Wiesbaden – am Besten in den frühen Morgenstunden.
- Besuchen Sie eines der Wiesbadener Museen oder lauschen Sie einem Konzert in einem Theater, z. B. im Hessischen Staatstheater Wiesbaden.
- Kirchen bieten im Sommer angenehme Temperaturen und Stille.

Erholsamer Schlaf bei hohen Temperaturen in der Nacht

Sich in warmen Sommernächten von links nach rechts wälzen und nicht in den Schlaf finden? Bieten Sie der Hitze die Stirn! Nachfolgend ein paar Tipps:

- ✓ Über den Tag verteilt ausreichend und regelmäßig trinken.
- ✓ Alkoholische sowie koffeinhaltige Getränke meiden.
- ✓ Schweres, deftiges Essen vor dem Schlafengehen meiden.
- ✓ Unmittelbar vor dem Schlafengehen kann es hilfreich sein, auf Sport zu verzichten – lieber bei einem Spaziergang zur Ruhe kommen.
- ✓ Kühle Tücher auf der Stirn oder an den Waden können während der Nacht für Erfrischung sorgen.
- ✓ Bei warmen nächtlichen Temperaturen können leichte Bettlaken oder leere Bettbezüge als Decke dienen. Vor allem Naturfasern, wie z. B. Baumwolle, sind geeignet.
- ✓ Der Sonne keine Chance geben! Am Morgen lüften und tagsüber die Fenster und Rollos sowie Vorhänge im Schlafzimmer geschlossen halten.



Spiel und Abkühlung für Kinder – Wasserspielplätze in Wiesbaden

Besonders Kindern kann die Hitze sehr zu schaffen machen. Eine spielerische Erfrischung, zum Beispiel in Form von **Wasser-Matschanlagen** oder **Wasserspielen**, finden Sie auf folgenden Spielplätzen:



Stadtteil/Ort

Mitte

Südost

Rheingauviertel/Hollerborn

Westend

Nordost

Nordenstadt

Medenbach

Fasanerie

Spielplatz

Adolfsallee

Büdingenstrasse

Grillparzerstrasse

Harry-Truman-Strasse

Blücherplatz

Alter Friedhof

Bornhofenweg bzw. Walkmühltalanlagen

Rothstrasse

An der Schule

Münzenbergstrasse

Wasserspielplatz im Park

Bitte beachten Sie, dass das Wasser zum Betrieb der Wasser-Spielelemente und der Wasser-Matschanlagen NICHT zum Verzehr bzw. zum Trinken geeignet ist!

Insgesamt gibt es 152 Spielplätze in Wiesbaden. Eine Übersicht finden Sie in der Broschüre „Kinderspielplätze in Wiesbaden“ vom Grünflächenamt der Landeshauptstadt Wiesbaden auf der Homepage der Stadt Wiesbaden unter <https://www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/gesellschaft/kinder/content/kinderspielplaetze.php>.

Medikamenteneinnahme bei Hitze



Es gibt Medikamente, die sowohl den Wasserhaushalt (d. h. Schwitzen, Durst), aber auch den Blutkreislauf eines Menschen beeinflussen können. Diese Regulationssysteme des menschlichen Körpers spielen allerdings eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von hohen Temperaturen bzw. Hitze. Falls Sie solche Medikamente einnehmen, kontaktieren Sie bitte rechtzeitig, das heißt bereits vor anstehenden Hitzezeiten, Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt und holen sich entsprechende Informationen ein.

Achtung: Den Medikamentenplan bzw. die Dosierung niemals selbst und nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt anpassen/ändern! Denken Sie, falls erforderlich, an eine kühle Lagerung Ihrer Medikamente.

Hitzeaktionsplan für Wiesbaden

Um den negativen Folgen von Sommerhitze besser begegnen zu können, wurde unter Federführung des Umweltamtes ein Hitzeaktionsplan entwickelt. Die Maßnahmen zum Hitzeschutz kommen vor allem hitzeempfindlichen älteren Menschen, aber auch Erkrankten, Babys und Kleinkindern, Schwangeren und Obdachlosen während akuten Hitzephasen zugute.

Der Hitzeaktionsplan für Wiesbaden klärt über Hitzeschutz und -gefahren auf und sensibilisiert die Allgemeinbevölkerung. Er wird regelmäßig aktualisiert und um weitere, bedarfsgerechte Hitzeschutzmaßnahmen erweitert.



Den Hitzeaktionsplan können Sie auf www.wiesbaden.de einsehen oder herunterladen:
https://www.wiesbaden.de/medien-zentral/dok/leben/umwelt-naturschutz/Umweltbericht_Hitzeaktionsplan_2024_03_25.pdf.

Gesund durch den Sommer – Flyer mit Informationen zum Hitzeschutz für ältere Menschen, Schwangere, Babys und Kleinkinder

Für Seniorinnen und Senioren sowie für Schwangere und Babys/Kleinkinder werden in Kooperation des Umweltamts und des Gesundheitsamts Broschüren zur Verfügung gestellt, die wichtige Informationen zum Hitzeschutz zielgruppengerecht vermitteln. Die Broschüren stehen online unter www.wiesbaden.de zum Download zur Verfügung und liegen in einigen städtischen Einrichtungen (z. B. Gesundheitsamt, Rathaus) kostenlos als Flyer aus.



Der Deutsche Wetterdienst (DWD) – Hitzewarnungen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt vor Unwettergefahren wie vor einer erhöhten UV-Strahlung und starker bzw. extremer Wärmebelastung. Über die Homepage <https://www.dwd.de> und die WarnWetter-App können Sie Informationen für die Stadt Wiesbaden abonnieren und werden somit vor bevorstehenden Hitzewellen gewarnt.

Die DWD WarnWetter-App steht für iOS und Android zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie online unter www.dwd.de/warnungen.



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender