

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



Stadt Köln

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
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF

www.umweltbundesamt.de/schattenspender

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 „Schattenspende“ 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 Schattenspende unter www.umweltbundesamt.de/schattenspende

Die Schattenspendeinnen und Schattenspende

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/ Gefahrenindexsuvi/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



TIPP

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.

TIPP

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

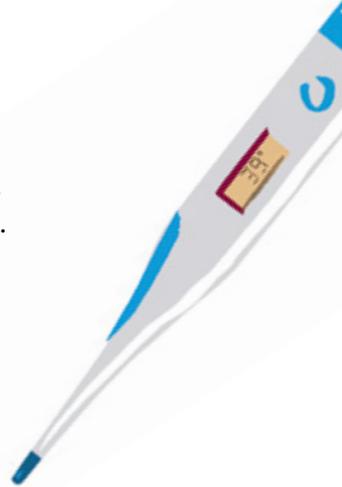
Bewusstlosigkeit

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

Liebe Kölner*innen,

die klimatischen Veränderungen im Zuge des Klimawandels werden nicht nur deutschlandweit zu spüren sein, sondern auch in Köln. Bedingt durch den Klimawandel sind auch hier steigende Temperaturen und längere Hitze-Perioden zu erwarten. Der HitzeKnigge des Umweltbundesamtes bietet Ihnen daher neben zahlreichen allgemeinen Tipps und Hinweisen für den Alltag im Sommer, auch lokale Beratungsangebote für Senior*innen, Informationen zu öffentlichen Trinkmöglichkeiten und Toiletten in Köln, Hinweise zur Medikamenteneinnahme bei Hitze sowie ein Kurzreport zum Projekt „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“. Die hier dargestellten Informationen und Angebote wurden im Rahmen des BMU-geförderten Forschungsprojekts in Kooperation mit lokalen Akteuren und Institutionen zusammengestellt, damit Sie auch in Ihrer Stadt gut durch den Sommer kommen.

En däm Senn blieve Se jesund, kumme Se jood d'ürch d'r Summer en kölle un net verjesse Wasser ze drinke!

In dem Sinne bleiben Sie gesund, kommen Sie gut durch den Sommer in Köln und nicht vergessen ausreichend Wasser zu trinken!



Bei Fragen oder Anregungen zum Kölner Hitzeknigge oder dem Projekt selbst, wenden Sie sich bitte an das Umwelt- und Verbraucherschutzamt der Stadt Köln unter:

57-Hitzeaktionsplan@stadt-koeln.de

Weitere Informationen zum Projekt und zum Thema Hitze erhalten Sie hier: www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/gesundheit/sommerhitze und www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/klima-umwelt-tiere/klima/hitzeaktionsplan-fuer-menschen-im-alter



Stadt Köln

Forschungsprojekt „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“

Im Verbundprojekt „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“ widmen sich das Gesundheitsamt der



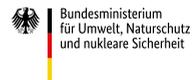
Stadt Köln gemeinsam mit dem Umwelt- und Verbraucherschutzamt sowie der Universität Bonn und der RheinEnergie AG der Erstellung eines Hitzeaktionsplans für Menschen über 65 Jahren. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit gefördert.

Im Zuge des Klimawandels heizen sich Teile von Großstädten wie Köln zunehmend auf. Ältere Menschen gehören durch altersbedingte körperliche Veränderungen oder soziale Isolierung zu den besonders gefährdeten Gruppen. Das Projekt untersucht, inwiefern Hitzewarnungen diese Menschen im Alter erreichen und welche Maßnahmen zur Hitzevorsorge ergriffen werden können. Ziel des Projektes ist, für Menschen im Alter gesundheitliche Risiken durch Hitzeperioden zu minimieren, indem ein Informationssystem und ein Hitzeaktionsplan entwickelt werden. Einen Beitrag soll diese Broschüre liefern.

In Kooperation mit:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Unterstützung und telefonische Beratung für Senior*innen und Angehörige in Köln

Wenn Sie Fragen zum Thema Hitzeanpassung haben und Beratung wünschen, können Sie sich an das zentrale Beratungstelefon bei der Stadt Köln wenden:

INFO

Zentrales Beratungstelefon für Senior*innen und Menschen mit Behinderung

 0221 / 221-27400

Servicezeit: Mo. – Do.: 9 – 12 und 14 – 16 Uhr, Fr.: 9 – 12 Uhr

www.stadt-koeln.de/service/adressen/beratungstelefon-fuer-senioren-und-menschen-mit-behinderung

Zusätzlich gibt es in den einzelnen Stadtbezirken Seniorenberater*innen, die Ihnen mit Rat zur Seite stehen. Wenden Sie sich auch da an das zentrale Beratungstelefon, dort werden Sie entsprechend weitergeleitet!

INFO

Wenn Sie gesundheitliche Hilfe benötigen oder sich unsicher fühlen, wenden Sie sich an **Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt!**

In der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen ist bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen der ärztliche Bereitschaftsdienst (deutschlandweit kostenlos, ohne Vorwahl) erreichbar unter der Rufnummer:

 **116117**

Oder direkt den Notruf wählen unter:  **112**

Hitze und Ihre Gesundheit

Medikamenteneinnahme bei Hitze

Es gibt einige Medikamente, die den Blutkreislauf oder den Wasserhaushalt (Durst, Schwitzen) beeinflussen. Dies sind aber genau die Regulationssysteme, mit denen sich unser Körper auf Hitze einstellt.

Auch Medikamente, welche mit einem Pflaster (zum Beispiel Schmerzpflaster) aufgeklebt und über die Haut aufgenommen werden, können aufgrund der verstärkten Durchblutung der Haut bei Hitze eine verstärkte Wirkung zeigen.

Falls Sie solche Medikamente einnehmen, sollten Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt bzw. Apothekerin oder Apotheker besprechen, ob eine mögliche Änderung der Dosierung an heißen Tagen sinnvoll ist.

Wichtig: Ändern Sie den Medikamentenplan bzw. Ihre Dosierung niemals selbst!



Weitere Informationen erhalten Sie in der Broschüre „Alter + Hitze. Weitere Empfehlungen für ältere Menschen“ unter: www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/alter-hitze-1653114

KölnerLeben, das Magazin für Senior*innen

Viele aktuelle Informationen für Senior*innen finden Sie auch in der Zeitschrift KölnerLeben! Diese erhalten Sie in Seniorenzentren, Stadtbüchereien, Bezirksrathäusern, Arztpraxen und Apotheken sowie Kultur- und Freizeiteinrichtungen in Köln oder unter:

<https://koelnerleben-magazin.de/>

Außerdem bieten die Senioren Netzwerke Köln interessante Angebote zum Mitmachen, Rat und Informationen über verschiedene Aktivitäten in Ihrem Stadtviertel an. Informationen hierzu finden Sie unter: www.seniorennetzwerke-koeln.de



Tipp: Kalte Fußbäder bewahren den Körper vor Überhitzung. Die Beine hochlegen hilft, den Kreislauf zu stabilisieren.

Kühle Orte in Köln

In Köln gibt es Orte, die bei Hitze einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Diese befinden sich meistens draußen im Grünen oder in öffentlichen Gebäuden:

- Lassen Sie sich von Kunst im Museum inspirieren oder besuchen Sie eine Bibliothek!
- Besonders Kirchen wie der Kölner Dom sind an den heißesten Tagen angenehm kühl!
- Oder wie wäre es mit einem Eis im Kino oder Bummel in einem klimatisierten Einkaufszentrum?
- Schwimmen Sie am besten früh morgens in Ihrem Frei- oder Schwimmbad ein paar Bahnen!
- Setzen Sie sich im Schatten auf eine Parkbank oder wandern durch Wälder wie zum Beispiel im Kölner Grüngürtel. Auf dem Melatenfriedhof spenden hohe, alte Bäume viel Schatten, gleichzeitig gibt es hier spannende Kölner Geschichte zu erleben!

Vielleicht gibt es in Ihrer Umgebung weitere „kühle Orte“, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden?

SPITZE
GEGEN
HITZE



Tipp: Auch zu Hause können Sie das Raumklima verbessern. Ein Ventilator sorgt für einen angenehmen Luftstrom.

Dat Wasser vun Kölle es jot!

Im Sommer sollten Sie ausreichend trinken! In Deutschland zählt Trinkwasser aus dem Hahn zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Rund um die Uhr kommt das Wasser angenehm temperiert aus Ihrem Wasserhahn. Sie sparen nicht nur Geld, sondern vermeiden auch Plastikverpackungen.

SPITZE
GEGEN
HITZE



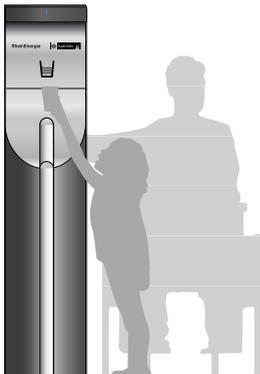
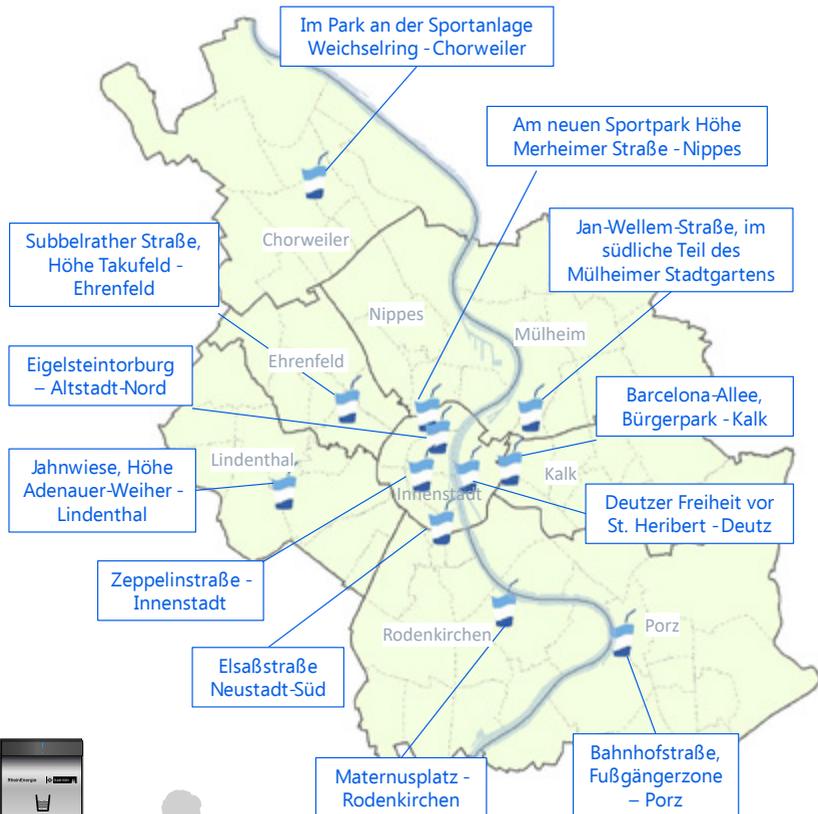
Tipp: Eine angenehme Abkühlung bringen auch nasse Handtücher. Legen Sie diese auf Ihre Arme und Stirn.

Sollten Sie Fragen zum Wasser in ihrem Veedel haben, erreichen Sie die RheinEnergie AG telefonisch unter: ☎ 0221 / 178-3377 oder auf der Homepage www.rheinenergie.com/de/privatkunden/ratgeber/trinkwasser_nutzen/trinkwasser_nutzen.html



Kostenloses Trinkwasser an Kölner Trinkbrunnen und an Refill-Stationen

In Köln gibt es 12 Trinkwasserbrunnen, aus denen Sie Wasser trinken und sich abkühlen können. Diese finden Sie an folgenden Stellen:



Trinkflasche mit Wasser an Refill-Stationen auffüllen

Haben Sie schon bei sich um die Ecke zum Beispiel im Restaurant oder beim Bäcker den Refill-Station-Sticker entdeckt? Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die es ermöglicht, dass kostenloses Leitungswasser für Sie zur Verfügung gestellt wird. Alle Orte und Geschäfte, die den blauen Sticker im Fenster haben, sind Teil des Netzwerkes. Dort können Sie kostenlos Ihre eigene Trinkflasche auffüllen. Auf der Internetseite von Refill finden Sie die teilnehmenden Standorte auf einer Karte:

www.refill-deutschland.de/koeln/.



Tipp: Füllen Sie zu Hause und unterwegs Ihre Trinkflasche immer wieder frisch auf!

Leitungswasser ist Ihnen zu langweilig?

Versuchen Sie doch mal, ihr Wasser mit frischem Obst, Gemüse oder Kräutern aufzupeppen! Wie wäre es z.B. mit einem Blaubeer-Rosmarin oder einem Zitronen-Minze-Ingwer-Wasser?

Weitere leckere Rezepte finden Sie auch als PDF zum Download auf der Homepage der Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137>





„Drinke“ von Klables

„Wat de Bläck Fööss allt jesunge, die vum d´r Stadt bestätigt han, et edelste d´r Lebensmittel, kütt us dingem Wasserhahn...“

„Was die Bläck Fööss schon gesungen, die Mitarbeiter der Stadt Köln bestätigt haben: das edelste der Lebensmittel kommt aus Deinem Wasserhahn...“

Wie man besonders kreativ auf das Thema Hitzeanpassung in Köln aufmerksam machen kann, zeigt die kölsche Band Klables und ihr Musikvideo, welches im Rahmen des Projektes „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“ produziert wurde. „Drinke, immer widder jet drinke (Trinken, immer wieder etwas trinken)“, mit diesen Worten macht das Trio in Kölscher Sprache auf die Maßnahmen zum Schutz vor sommerlicher Hitze aufmerksam. In Kölner Senioren*innen- und Pflegeeinrichtungen spielt die Band neben kölschen Klassikern den Projektsong „Drinke“, der zum Beispiel unter www.stadt-koeln.de/artikel/67953/index.html und www.youtube.com/watch?v=n7O68J4oqTI abrufbar ist.

Seniorenvertretungen in Köln

Die Seniorenvertretung der Stadt Köln berät Sie in allen neun Stadtbezirken im jeweiligen Bezirksrathaus. Hier finden Sie den entsprechenden Kontakt:

Seniorenvertretung Innenstadt

Ludwigstraße 8, 50667 Köln

Telefon: 0221 / 221-91464

svk.innenstadt@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat
von 10 bis 12 Uhr

Seniorenvertretung Rodenkirchen

Hauptstraße 85, 50996 Köln

Telefon: 0221 / 221-92224

svk.rodenkirchen@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Am zweiten Donnerstag im Monat von 13 bis 15 Uhr

Seniorenvertretung Lindenthal

Aachener Straße 220, 50931 Köln

Telefon: 0221 / 221-93254

svk.lindenthal@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Jeden ersten und dritten Montag im Monat
von 10 bis 12 Uhr

Seniorenvertretung Ehrenfeld

Venloer Straße 419-421, 50825 Köln

Telefon: 0221 / 221-94245

svk.ehrenfeld@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat
von 10 bis 12 Uhr

Seniorenvertretung Nippes

Neusser Straße 450 , 50733 Köln

Telefon: 0221 / 221-95499

svk.nippes@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 10 bis 11:30 Uhr

Seniorenvertretung Chorweiler

Pariser Platz 1, 50765 Köln

Telefon: 0221 / 221-96334

svk.chorweiler@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr

Seniorenvertretung Porz

Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70, 51143 Köln

Telefon: 0221 / 221-97341

svk.porz@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr

Seniorenvertretung Kalk

Kalker Hauptstraße 247 – 273, 51103 Köln

Telefon: 0221 / 221-98305

svk.kalk@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr

Seniorenvertretung Mülheim

Wiener Platz 2a, 51065 Köln

Telefon: 0221 / 221-99307

svk.muelheim@stadt-koeln.de

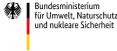
Sprechzeiten:

Jeden Montag von 10 bis 12 Uhr

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Verbundprojektes „Hitzaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“ für die Stadt Köln individuell erweitert und umgesetzt.

Stand der Broschüre 2021, 1. Auflage

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Die Oberbürgermeisterin

Umwelt- und Verbraucherschutzamt
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung
Zentrale Dienste der Stadt Köln

Druck
Heider Print+ Medien GmbH

Bildnachweis
S. 17: Cherries / AdobeStock.com; S. 23: anna / AdobeStock.com;
S. 24: RheinEnergie AG; S. 25: Refill Deutschland,
maxsol7 / AdobeStock.com

Hinweis
Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 16 – 30 des
Hitzeknigges.

13-Sj/278-21/57/1.000/10.2021

Weiterführende Links



Broschüre des Umweltbundesamtes „ Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:

<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze>

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:

Abonnieren Sie den kostenfreien DWD-HitzeneWSletter.

Unter folgendem Link können Sie sich anmelden:

https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:

www.bmu.de/themen/gesundheitschemikalien/gesundheitsund-umwelt/gesundheits-im-klimawandel/gesundheitsimklimawandel/

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

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



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender