

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt

KLIMAINITIATIVE  
**WETZLAR**  
*Wir nehmen Einfluss*



**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](http://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.



STADT WETZLAR



# 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 ländlicheren 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)









**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 16 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Sorgen Sie beim Lüften für Durchzug. Tagsüber sollten Jalousien, Vorhänge und Fensterläden 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.**

**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**

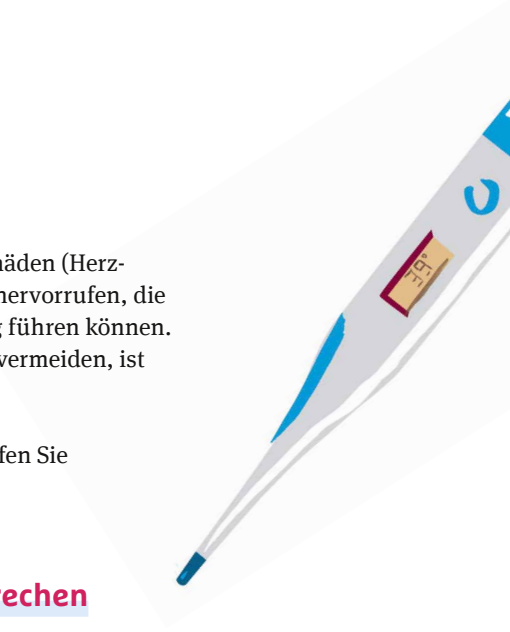
**Bewusstlosigkeit**

**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 Leserin, lieber Leser,

viele Menschen genießen die Sonne – vor allem nach einem langen Winter. Eis essen und sich draußen bewegen hebt die Stimmung und macht Spaß.

Doch die Folgen des Klimawandels sind auch in Wetzlar spürbar. »Hitzetage« (Höchsttemperatur mindestens 30 °C) und »Tropennächte« (Temperatur nicht unter 20 °C) werden häufiger. Hitze, bodennahes Ozon und UV-Strahlung können zu großen gesundheitlichen Belastungen werden. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und Menschen, die im Freien arbeiten oder an chronischen Krankheiten leiden.

Die Hitze hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche im Alltag: bei der Arbeit, in der Schule, im Kindergarten, beim Einkaufen sowie beim Sporttreiben und Spazierengehen. Umso wichtiger ist es, Maßnahmen und Tipps zu kennen, um uns vor Hitze zu schützen und heiße Sommertage so angenehm wie möglich zu gestalten.

Der vorliegende Hitzeknigge des Umweltbundesamtes, ergänzt um lokale Informationen, soll Ihnen praktische Tipps und Hinweise geben, um auf die gesundheitlichen Auswirkungen heißer Sommertage hinzuweisen, sodass Sie sich und Ihre Mitmenschen vor Hitze schützen können. Vielen Menschen macht die Hitze sehr zu schaffen. Um schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit wie Herz-Kreislauf-Probleme und im Extremfall einen tödlichen Hitzschlag zu vermeiden, beachten Sie bitte grundsätzlich diese Hinweise:

- 1. Direkte Sonne meiden**
- 2. Luftfeuchtigkeit senken**
- 3. Luftzirkulation ermöglichen**
- 4. Anstrengungen reduzieren**
- 5. Regelmäßig Wasser trinken**
- 6. Niemals ein Kind oder einen hilflosen Menschen im geschlossenen Auto zurücklassen. Auch kein Haustier.**

## **Ansprechpartner der Stadt**

Amt für Umwelt und Naturschutz der  
Stadt Wetzlar  
Klimaanpassung  
Ernst-Leitz-Straße 30  
35578 Wetzlar

Telefon 06441 99-3901 oder -3913  
E-Mail: [klima@wetzlar.de](mailto:klima@wetzlar.de)

KLIMAINITIAIVE  
**WETZLAR**  
*Wir nehmen Einfluss*



STADT WETZLAR







### Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD)

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) veröffentlicht Hitzewarnungen für Tage, an denen die Hitze zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann. Auf der Website des DWD und über die DWD-Apps können Sie Informationen für die Stadt Wetzlar abonnieren und werden so vor bevorstehenden Hitzewellen gewarnt.

<https://hitzewarnungen.de>



### hessenWarn

hessenWARN ist die offizielle „Warn- und Informations-App“ des Landes Hessen. Sie bietet Gefahren- und Katastrophenwarnungen verschiedener Behörden aus einer Hand.

<https://hessenwarn.de>



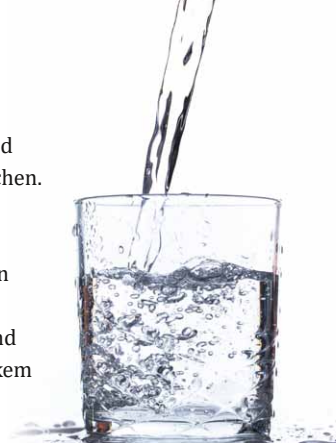
### Kontakte im Notfall:

Notarzt/Rettungswagen	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Gesundheitsamt Lahn-Dill-Kreis	06441 407-1616
Arztsuche Hessen	<a href="https://arztsucheessen.de/">https://arztsucheessen.de/</a>

## REGELMÄSSIG TRINKEN

### Wassertrinken – an heißen Tagen besonders wichtig

Besonders an heißen Sommertagen ist es wichtig, ausreichend und regelmäßig Wasser zu trinken, um Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Trinkwasser aus der Leitung ist dabei eine gute Wahl. Frisches Leitungswasser trägt neben der Deckung Ihres Wasserbedarfs dazu bei, das Aufkommen von Plastik-Verpackungen zu reduzieren und Kosten zu vermeiden. Außerdem erübrigt sich das lästige Kistenschleppen. Trinkwasser aus der Leitung kann in Deutschland nahezu ausnahmslos ohne Bedenken getrunken werden. Bei starkem Schwitzen sollten auch Mineralstoffe aufgenommen werden, beispielsweise über Saftschorlen oder isotonische Getränke.



Die enwag energie- und wassergesellschaft mbh informiert über die Qualität des Trinkwassers in Wetzlar: [https://enwag.de/de/Privatkunden/Service-Beratung/Wasser/Wasser\\_319892.html](https://enwag.de/de/Privatkunden/Service-Beratung/Wasser/Wasser_319892.html).



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für einen Erwachsenen eine tägliche Wasserzufuhr von rund 2,5 Litern. An heißen Tagen erhöht sich der tägliche Wasserbedarf. Ältere Menschen sind besonders anfällig gegenüber Dehydrierung, weil sie eher dazu neigen, wenig zu trinken. Folgende Tipps können helfen, aktiv auf eine ausreichende Trinkwasserzufuhr zu achten:

- **Erstellen eines Trinkplans**
- **Wasserflasche auch unterwegs griffbereit haben**
- **Wasserreiches Obst und Gemüse regelmäßig in den Speiseplan integrieren**
- **Bei Trinkschwierigkeiten Trinkhalme oder Schnabeltassen verwenden**



### Trinkflasche kostenfrei an Refill-Stationen auffüllen

Sie sind in der Stadt unterwegs und möchten Ihre Trinkflasche auffüllen? Dann lohnt es sich, nach dem blauen Aufkleber der Refill-Stationen Ausschau zu halten. Hier können Sie Ihre mitgebrachte Trinkflasche in Geschäften, Cafés, Hotels und öffentlichen Einrichtungen kostenlos auffüllen. Ziel der Initiative Refill Deutschland ist es, Menschen zum Trinken von Leitungswasser zu animieren und dabei Umweltverschmutzung durch Plastikmüll zu vermeiden.

Die teilnehmenden Refill-Stationen in Wetzlar werden in der »Karte von morgen« auf der Website <https://refill-deutschland.de> angezeigt.



**Hinweis:** Die Wasserqualität wird nicht durch Refill überprüft.

Leitungswasser hat in Deutschland eine hervorragende Qualität und wird von den Wasserbetrieben ständig überprüft. Die Instandhaltung der Zapfstellen sowie die Gewährleistung der Hygiene liegen in der Hand der jeweiligen Refill-Station.

### Luftfeuchtigkeit in der Wohnung senken

Der thermische Komfort in der Wohnung wird von mehreren Faktoren beeinflusst, darunter auch bauliche Gegebenheiten. Doch entscheidend ist die Luftfeuchtigkeit. Je höher die Luftfeuchtigkeit ist, desto weniger Schweiß kann verdunsten. Der Kühleffekt auf der Haut wird geringer und der Körper kann überhitzen. In extremen Fällen, insbesondere bei älteren Menschen, kann dies lebensgefährlich werden.

Am Beispiel der Sauna wird deutlich, dass die Hitze als besonders unangenehm empfunden wird, wenn die Luftfeuchtigkeit nach einem Aufguss plötzlich steigt. In der Wohnung sollte daher alles, was ein Tropenklima fördert, vermieden werden. Vom Aufhängen feuchter Tücher kann daher nur abgeraten werden.

### Verdunkeln und Lüften

Um direkte Sonneneinstrahlung zu verhindern, sind Fensterläden, Außenjalousien und Rollläden ideal. Öffnen Sie auch nach dem morgendlichen Lüften regelmäßig die Fenster, um für Durchzug zu sorgen. So wird die durch Atmen, Schwitzen und Kochen gestiegene Luftfeuchte hinaus transportiert und Frischluft kann hinein.



Bild von gpointstudio auf Freepik

Vermeiden Sie unnötige Wärmequellen in Ihren Räumen und schalten Sie elektrische Geräte aus, wenn sie nicht gebraucht werden. Arbeiten Sie möglichst in den Morgenstunden. An einem heißen Tag werden die höchsten Temperaturen am späten Nachmittag zwischen 17 und 18 Uhr erreicht.



Der Holzfächer symbolisiert den Klimaanpassungsprozess in der Stadt Wetzlar

### Stehende Luft vermeiden

Sorgen Sie für Luftzug. Nur bewegte Luft erzeugt Verdunstungskühle und führt Wärme von der Haut effektiv ab. Hierbei können Ventilatoren oder Fächer hilfreich sein. Ist Durchzug nicht möglich, kann ein Ventilator auch vor das geöffnete Fenster gestellt werden, um Wind zu erzeugen und den Luftaustausch zu unterstützen.

Klimaanlagen benötigen viel Energie und sollten nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen, beispielsweise zum Schutz besonders gefährdeter Personengruppen und in sozialen Einrichtungen.

### Cool bleiben

Suchen Sie an sonnigen Tagen bei heißen Temperaturen regelmäßig Abkühlung und halten Sie sich nicht länger als nötig in der prallen Sonne auf. Für UV-Strahlung gilt dies besonders für die Mittagszeit. Die Hitzebelastung steigt hingegen am Nachmittag stetig an. In der Wetzlarer Innenstadt gibt es Orte, die Schatten spenden, bei hohen Temperaturen einen angenehmen Aufenthalt ermöglichen und für Abkühlung sorgen können. Einige Orte in der Innenstadt sind mit Nummern markiert und in dem nebenstehenden Kartenausschnitt zu finden.



### Kühle Orte im Inneren von Gebäuden

Öffentliche Gebäude, wie Museen, Kirchen und klimatisierte Geschäfte können bei Hitze Abkühlung bieten. Beachten Sie die jeweiligen Öffnungszeiten, die sich je nach Jahreszeit ändern können.

#### Gebäude im Bereich der Innenstadt:

z. B. ① Wetzlarer Dom (Domplatz), ② Untere Stadtkirche (Schillerplatz), Sa/So 14 – 17 Uhr, ③ Neues Rathaus (Ernst-Leitz-Str. 30)

### Kühle Orte im Grünen mit Schatten

Parkanlagen, Friedhöfe und Spielplätze ermöglichen durch schattenspendende Bäume und Sitzgelegenheiten im Grünen einen entspannten Aufenthalt bei Hitze.

**Parkanlagen und Spielplätze:** Altstadtgrüngürtel (④ Colchester-Anlage mit Spielplatz, ⑤ Rosengärtchen, ⑥ Siena-Promenade und ⑦ Avignon-Anlage).

Ilmenau-Anlage, Grünanlage »Starke Weide« mit Spielplatz (Ernst-Leitz-Straße/Wetzbachstraße), Schladming-Anlage und Neukölln-Anlage Dalheim

**Friedhöfe:** Alter Friedhof (Bergstraße), Neuer Friedhof (Brückenborn)

### Kühle Orte am und im Wasser

Der Aufenthalt in der Nähe von natürlichen Gewässern sorgt durch höhere Verdunstung und verstärkten Windzug über freiem Gelände für Abkühlung. Auch ein Schwimmbadbesuch kann erfrischen.

**Gewässer:** Spazierwege entlang der Lahn, südliches Bodenfeld entlang der Lahnschlinge, Weg entlang des Helgebachs (Waldbereich »An der Brühlsbacher Warte«) oder am Bodenlebnispfad, der an der Friedenstraße beginnt.

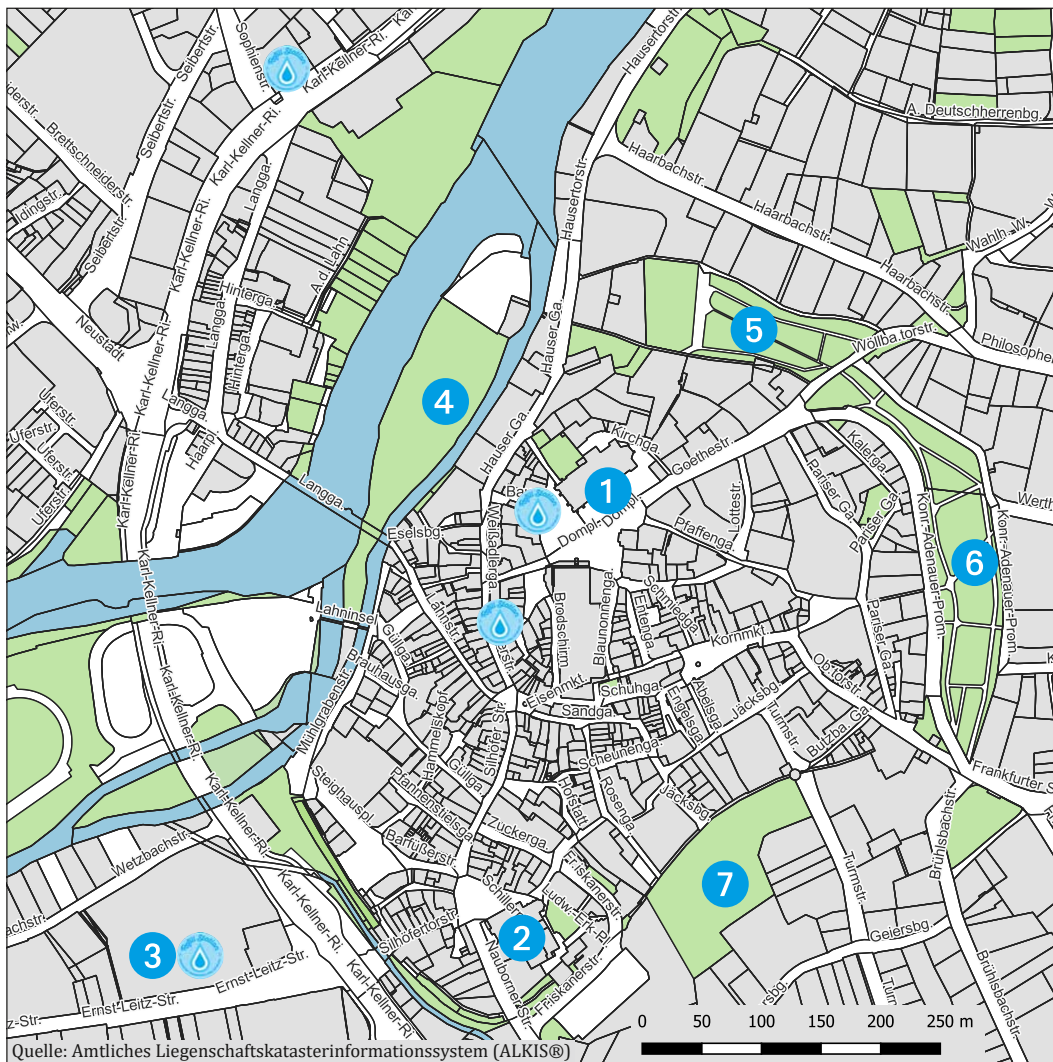
**Schwimmbäder:** Europabad (Frankfurter Straße 86)

Das ehemalige Freibad Domblick an der Lahn wird zu einem Naturfreibad umgebaut.

**Hinweis:** Aufgrund von Treppen und Steigungen sind Bereiche der Avignon-Anlage und der Zugang zum Rosengärtchen über die Hausertorgasse nicht barrierefrei.



**Refill-Station** – hier können Sie Ihre mitgebrachte Trinkwasserflasche kostenlos mit Leitungswasser auffüllen lassen (<https://refill-deutschland.de>).



Machen Sie mit:  
 Kennen Sie weitere kühle und schattige Orte in  
 der Wetzlarer Innenstadt, die auch an heißen  
 Tagen zum Verweilen einladen?  
 Dann schreiben Sie uns unter [klima@wetzlar.de](mailto:klima@wetzlar.de).

Avignon-Anlage

### Vorsorge gegen die Klimakrise

Um den schädlichen Folgen sommerlicher Hitze zu entgehen, sind die auf diesen Seiten erwähnten Verhaltensänderungen hilfreich. Der Klimawandel zwingt aber auch die Städte zu Veränderungen im Sinne einer vorsorgenden Strategie, um die Sicherheit der Bevölkerung, die wirtschaftliche Entwicklung und die Funktionsfähigkeit der Infrastruktur zu gewährleisten. Mehr Bäume, mehr Schatten, mehr Wasserflächen, mehr begrünte Dächer und Fassaden, weniger Beton, weniger versiegelte Flächen – das sind Grundsätze der Anpassung an den Klimawandel, die eine Entwicklung hin zu einer ressourcenschonenden, nachhaltigen, klimaneutralen Gesellschaft fördern sollen. Stadtgrün erfüllt dabei gleich mehrere Funktionen: es reguliert die Temperatur, hält im Wurzelraum Wasser zurück, bindet Kohlenstoffdioxid, trägt zur Luftreinhaltung bei und fördert die Biodiversität.

Eine von der Stadt Wetzlar beauftragte Stadtklimaanalyse hat unter Berücksichtigung demografischer Daten Stadtgebiete mit hoher Wärmebelastung und vorrangigem Handlungsbedarf sowie schutzwürdige Freiräume lokalisiert. Dies ist eine wichtige Grundlage für die Entwicklung geeigneter Maßnahmen, die 2025 in einem integrierten Klimaanpassungskonzept für die Stadt Wetzlar gebündelt werden.

Die Ergebnisse der Stadtklimaanalyse können auf <https://www.wetzlar.de/leben-in-wetzlar/umweltnaturschutz/klima-energie/Klimaanpassung/stadtklimatische-analyse.php> eingesehen werden.



### Was kann ich selbst tun?

Als Hauseigentümer haben Sie zahlreiche Handlungsoptionen, um Klimaeinflüssen wie Hitze, Dürre oder Überflutungen durch Starkregen besser zu widerstehen und gleichzeitig die biologische Vielfalt und das Wohlbefinden zu fördern. Bäume spenden Schatten, senken die Lufttemperatur und verbessern das Mikroklima. Begrünte Dächer erhöhen die Dämmwirkung und fördern den Regenwasserrückhalt. Fassadenbegrünung reduziert die Aufheizung des Gebäudes, bindet Luftschadstoffe und mindert Lärm.

- **Innen- und Hinterhofbegrünung**
- **Dachbegrünung von Gebäuden und Garagen**
- **Begrünung von Fassaden**
- **Pflanzung von Kletterpflanzen an Pergolen und Lauben**
- **Außenliegende Verschattung am Gebäude**
- **Entsiegelung von Flächen zur Regenwasserversickerung**
- **Errichtung von Zisternen zur Regenwasserspeicherung und -nutzung**

## 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 „Gesundheit im Klimawandel“:**  
[www.bmu.de/themen/gesundheits-chemikalien/gesundheits-und-umwelt/gesundheits-im-klimawandel/gesundheits-im-klimawandel/](http://www.bmu.de/themen/gesundheits-chemikalien/gesundheits-und-umwelt/gesundheits-im-klimawandel/gesundheits-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)

#Schattenspender



Publikationen als PDF:  
[www.umweltbundesamt.de/schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)