

Der Hitzeknigge

**TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE**



Für Mensch und Umwelt


NECKARSULM

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
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
+49 340-21 03-0
buergerservice@uba.de
www.umweltbundesamt.de

Autorinnen*Autoren

Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021),
Kirsten Sander (Umweltbundesamt)
(akt. Fassung 2025)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des Umweltbundesamts, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz.

Redaktion

Kirsten Sander (Umweltbundesamt)
(akt. Fassung 2025),
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

**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. Seit 1951 hat sich die durchschnittliche Zahl der heißen Tage, also Tage mit mindestens 30°C, von etwa drei Tagen pro Jahr auf etwa zehn Tage pro Jahr mehr als verdreifacht. 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 Tagestemperaturen von mehr als 30 Grad Celsius und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



Diese hohen Temperaturen und länger als früher anhaltenden Hitzeperioden können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, die die Wärme speichern und in denen sich die Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2018, 2019, 2020 und 2022 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert. Nach Auswertungen durch das Robert-Koch-Institut starben zwischen 2018 und 2020 geschätzt 19.300 Menschen aufgrund von Hitze. In den Jahren 2020 und 2022 starben hitzebedingt jeweils über 4.000 Menschen.

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 angepasst 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 sind auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen dabei, 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 Frühjahr 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 in der Vergangenheit durch FCKW und andere Stoffe, ist Ozon auch bodennah, also in unserer

Atemluft, nachweisbar. Auch wenn die Ozonspitzenwerte 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 andere Luftschadstoffe vorhanden, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, 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 ersten sichtbaren Folgen von UV-Strahlung sind die Hautrötung und Bräunung, diese sind in jedem Fall 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 oder Schattenplätze) 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 vor allem frühmorgens und nachts. Querlüften am Tag senkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen und führt zu einem erträglichen Raumklima. Der Wind erzeugt außerdem Verdunstungskühle auf der Haut. Der Wind eines Ventilators unterstützt den Luftaustausch am geöffneten Fenster und kann als kühlend für die Haut empfunden werden.

 Jalousien und Vorhänge der sonnenbeschienenden Seite sollten tagsüber geschlossen bleiben. Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge). Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung, z.B. Verzicht/Reduzierung des Betriebs zusätzlicher wärmeerzeugender Geräte.

 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 in unbeschattet parkenden Autos aufhalten.

 Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit Ihrer Arztpraxis oder Apotheke über die Lagerung sprechen.



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.

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

Faktenblatt Hitzeschutz aus Ihrer Apotheke: <https://www.abda.de/aktuelles-und-presse/faktenblaetter/>

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 oder Ventilator. Bei über 35°C und niedriger Luftfeuchtigkeit kann die warme Ventilatorluft allerdings zu Überhitzung führen.



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 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 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



NECKARSULM

STADT VOLLER LEBEN

**INFORMATIONEN DER
STADT NECKARSULM**
FÜR IHRE BÜRGERINNEN UND BÜRGER

LIEBE LERINNEN UND LESER,



die Sommer werden heißer – das spüren wir alle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet den Klimawandel als “die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit”. In Deutschland zeigt sich diese Bedrohung besonders deutlich durch zunehmende Hitzebelastung. **Besonders gefährdet sind etwa ältere Menschen, Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere oder Menschen, die beruflich im Freien tätig sind.** Aber auch der Rest der Bevölkerung sollte die Risiken von extremer Hitze nicht unterschätzen: **Dehydration, Hitzekrämpfe oder ein lebensbedrohlicher Hitzeschlag** können die Folge sein.

Neckarsulm ist nicht ausgenommen. Auch unsere Stadt spürt die Auswirkungen des Klimawandels immer deutlicher. Aus diesem Grund hat die Stadt neben einem **Klimaschutzkonzept** auch ein **Klimafolgenanpassungskonzept** erstellt. Dieses zeigt konkrete Wege auf, wie wir unsere Stadt hitzeresistenter gestalten können – durch mehr Grün, Entsiegelungen, Verschattungen und weitere Maßnahmen, die unmittelbar vor Ort wirken.

Doch auch Sie selbst können einen wichtigen Beitrag leisten. Nutzen Sie die praktischen Tipps und lokalspezifischen Informationen dieser Broschüre. **Sie helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, gesund durch die heißen Tage zu kommen.**



Dr.-Ing. Suzanne Mösel
Bürgermeisterin

Stabsstelle Klimaschutz

Marktstraße 18

74172 Neckarsulm

E-Mail: klimaschutz@neckarsulm.de

www.neckarsulm.de

Informationen rund um die Themen
Klimaschutz und Klimafolgen-
anpassung der Stadt Neckarsulm
finden Sie unter:



1. Auflage 2026

HITZEWARNUNGEN



Um gefährliche Situationen zu vermeiden, ist es wichtig, diese frühzeitig zu erkennen. So können bei Extremtemperaturen rechtzeitig Maßnahmen ergriffen werden um sich und Andere zu schützen. Achten Sie auf Hitzewarnungen in Medien und verfolgen Sie Temperaturentwicklungen.

Deutscher Wetterdienst

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt vor starker- und extremer Hitzebelastung und erhöhter UV-Intensität.

Über die Internetseite

www.dwd.de können Sie Information für Ihre Region abonnieren.



Wer die Informationen direkt auf das Handy bekommen möchte kann **die DWD WarnWetter-App** nutzen.

Warn-App NINA und Warnmeldungen des Bundes

Nutzen Sie die kostenfreie **Warn-App des Bundes NINA** (Notfall-Informations- und Nachrichten-App) und die Warnmeldungen des Bundes (**warnung.bund.de**)



KOSTENLOSES TRINKWASSER



Vor allem bei hohen Temperaturen sollte darauf geachtet werden, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Leitungswasser bietet dafür eine praktische und nachhaltige Möglichkeit. Es ist kostengünstig, reduziert den Verbrauch von Plastikverpackungen und macht den Transport schwerer Wasserkisten überflüssig. Darüber hinaus wird die Umwelt geschont.

Trinkwasserbrunnen

Kostenloses Trinkwasser gibt es an **städtischen Trinkwasserbrunnen**. Ein **Trinkwasserbrunnen befindet sich in der Marktstraße**. Die Stadt wird das öffentliche Trinkwasserangebot für die Bürgerinnen und Bürger in den Jahren 2026 und 2027 durch die Inbetriebnahme von insgesamt fünf weiteren Trinkwasserbrunnen erweitern.

Refill Stationen

Ihre Trinkflasche können Sie mit kostenlosem Leitungswasser auch bei teilnehmenden **Refill Stationen** auffüllen.

Refill ist eine Initiative für kostenloses Leitungswasser. Zu den Zielen der Initiative gehören der besserer Zugang zu Trinkwasser und Umweltschutz durch Plastikvermeidung. In der Stadt wurde eine Refill-Gruppe gegründet, um den Ausbau von Refill-Stationen voranzutreiben – die ersten Stationen entstehen gerade.

Teilnehmende Einrichtungen erkennen Sie an den an Türen oder Fenstern angebrachten

Refill-Aufklebern.



Die Karte der eingetragenen Refill-Stationen wird laufend aktualisiert und ist abrufbar unter refill-deutschland.de/karte.

Machen Sie mit!

Unterstützen Sie die Refill-Initiative: Jede Einrichtung und jedes Geschäft mit einem Wasserhahn sowie festen Öffnungszeiten kann als Refill-Station teilnehmen und kostenfrei Trinkwasser anbieten.

Weitere Infos gibt es auf unserer Homepage. Einfach den QR-Code scannen.



KÜHLE ORTE IN NECKARSULM



Wenn die Temperaturen steigen, lohnt es sich, die kühlen Oasen unserer Stadt zu kennen. Hier sind unsere Empfehlungen für angenehme Stunden bei Hitze:

Natur & Grünanlagen

- Spazieren Sie **durch die städtischen Wälder** – schattige Wege und frische Waldluft warten auf Sie
- **Der Stadtpark, der Karlsplatz und die Grüne Mitte in Amorbach** laden mit schattigen Plätzen zum Verweilen ein
- Auch der **Friedhof Steinachstraße** – schattig, innenstadtnah und kürzlich umgestaltet – bietet eine ruhige, grüne Oase mit angenehm kühler Atmosphäre

Wasser & Bewegung

- **Am Ufer der Sulm und am Ententeich** lässt sich die kühlende Wirkung des Wassers spüren – ideal für einen **frühmorgendlichen Spaziergang**
- Erfrischung pur bietet **das Ernst-Freyer-Freibad** – am angenehmsten früh am Morgen, bevor die Hitze des Tages einsetzt

Gebäude & Kultur

- **Die Neckarsulmer Kirchen** bieten mit ihren dicken Mauern natürliche Kühle – eine kurze Rast lohnt sich



MACHEN SIE MIT!

Lieblingsort für heiße Tage auf der städtischen Beteiligungsplattform eintragen



Wir suchen Ihre Tipps für kühle Orte in unserer Stadt: Plätze im Grünen, am Wasser oder andere Geheimtipps.

Damit helfen Sie Ihren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, **neue Orte zu entdecken, die bei Hitze Erholung bieten.**

Gemeinsam soll so eine Karte kühler Orte entstehen.

So gehts:

1. **QR-Code scannen oder mitgestalten.neckarsulm.de aufrufen**
2. Auf der Plattform registrieren
3. Lieblingsort zum Abkühlen auf der Karte markieren und einen Beitrag oder auch ein Bild hinterlassen



Kühle Orte in Neckarsulm



Lieblingsplatz für heiße
Tage auf der Karte
markieren



GRÜNE OASE

Was Garten und Balkon fürs Klima leisten können



Unter einem Baum oder in einem begrünten Innenhof ist es spürbar kühler als auf einer asphaltierten Straße. Der Grund liegt in der Natur selbst: **Pflanzen spenden Schatten, und durch die Verdunstung von Wasser über ihre Blätter kühlen sie die Umgebungsluft.** Dieser Effekt kann die gefühlte Temperatur in der unmittelbaren Umgebung **um mehrere Grad senken.**

In Zeiten, in denen Hitzewellen häufiger und intensiver werden, **ist jede begrünte Fläche ein Gewinn.** Dabei muss es kein großer Garten sein. Auch **ein bepflanzter Balkon, ein begrünter Vorgarten oder eine rankende Fassadenpflanze** leisten einen wichtigen Beitrag. **Besonders wirkungsvoll sind begrünte Fassaden und Dächer:** Sie schützen Gebäude vor sommerlicher Überhitzung, halten Regenwasser zurück und kühlen nicht nur das Hausinnere, sondern auch die Luft in der direkten Umgebung.



Werden Sie aktiv und nutzen Sie unser Beratungsangebot!

Die Grünexperten der Stadt beraten Sie dabei, wie Sie Ihren eigenen Garten klimaresilient und ökologisch gestalten können.



Die 30-minütigen Termine werden monatlich angeboten. Termine können unter **www.terminland.de/neckarsulm/** gebucht werden.

Wer nicht auf einen Beratungstermin warten möchte schaut bei der **Mediathek** vorbei: Hier gibt es eine große Auswahl an Büchern zum Thema naturnahes Gärtnern.



GEMEINSAM DURCH DEN SOMMER

Alltagshilfe bei Hitze

Anhaltende Hitze kann den Alltag zur Herausforderung machen – **vor allem für ältere Menschen, Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Kleine Unterstützungen können im Alltag entlasten** – etwa ein frischer Einkauf oder eine Fahrt zur Arztpraxis.

Kleine Alltagshilfen in Neckarsulm mit der hilver-App

Sie suchen Unterstützung im Alltag oder können helfen? **Die hilver-App** (Hilfe und Vermittlung) ist eine digitale Plattform für **kostenlose Alltagshilfe** und wurde speziell **für ältere Menschen oder Personen mit Unterstützungsbedarf** entwickelt und soll Hilfesuchende und **ehrenamtliche Helfer** schnell und unkompliziert zusammenführen. Für die hilver-App kooperiert **die Stadtverwaltung mit dem Bürgertreff Neckarsulm**.

Weitere Informationen gibt es unter:
buergertreff-neckarsulm.de/hilver



Zur hilver-App Neckarsulm

Bereits kleine Hilfen können Großes bewirken!



QR-Code scannen und App downloaden.



[illegible]

[illegible]

[illegible]

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“:

<https://www.bmu.de/themen/gesundheit/gesundheits-im-klimawandel/ueberblick-gesundheit-im-klimawandel>

Website „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde
individuell erweitert durch:

Stabsstelle Klimaschutz
Stadt Neckarsulm
Marktstraße 18
74172 Neckarsulm

Fotos und Grafiken:

Daniel Nasse
Adobe Stock
Pexels

Hinweis:

Dieses Impressum bezieht sich
auf die Seiten 16-26 des
Hitzeknigges



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender