

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



Mülheim
an der Ruhr
Stadt am Fluss

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.



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



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/hitzewarnung/hitzewarnung.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

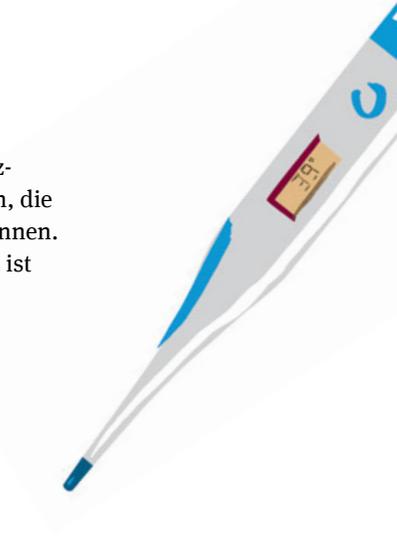
Bewusstlosigkeit

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 Mülheimer*innen,

in den vergangenen Jahren konnten wir in Mülheim an der Ruhr bereits vermehrt die Auswirkungen des Klimawandels spüren. Dazu zählen besonders extreme Wetterlagen mit steigenden Temperaturen und länger andauernden Hitzeperioden sowie Tropennächte, in denen die Temperatur nicht unter 20°C sinkt. Die steigende Hitzebelastung beeinträchtigt nicht nur die Stadt, sondern ist auch mit erheblichen Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung in Mülheim verbunden.

Die Stadt Mülheim an der Ruhr engagiert sich bereits seit vielen Jahren für den Klimaschutz und hat ein integriertes Klimaschutzkonzept erarbeitet. Um sich auf die Folgen des Klimawandels vorzubereiten, wurde 2020 ebenfalls ein Konzept zur Anpassung an den Klimawandel erstellt, in dem auch Maßnahmen für den Bereich Hitze festgesetzt sind.

Der Hitzeknigge des Umweltbundesamtes bietet Ihnen die Möglichkeit, neben zahlreichen Hinweisen und Tipps für den Alltag im Sommer, auch auf lokale Angebote in Mülheim an der Ruhr zurückzugreifen. Auf den folgenden Seiten finden Sie z.B. Informationen zu naturnahen Gärten, kühlen Orten oder wo sich in Mülheim kostenloses Trinkwasser finden können.

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Sommer in Mülheim an der Ruhr!

Stabsstelle Klimaschutz und Klimaanpassung
Dezernat Umwelt, Klima, Bauen, Stadtplanung und Wirtschaftsförderung

Ansprechpartner*in der Stadt

Carolin Hasenkamp

Stabsstelle Klimaschutz und
Klimaanpassung, Agenda 2030

Technisches Rathaus
Hans-Böckler-Platz 5
45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 / 455 6802
E-Mail: agenda2030@muelheim-ruhr.de

Informationen zum Thema Hitze finden
Sie unter:
[https://www.muelheim-
ruhr.de/cms/hitze_in_muelheim_an_der_
ruhr.html](https://www.muelheim-ruhr.de/cms/hitze_in_muelheim_an_der_ruhr.html)

Hitzewarnungen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt vor verschiedenen Unwettergefahren, so auch vor einer erhöhten UV-Strahlung und starker oder extremer Wärmebelastung. Über die Internetseite oder die WarnWetter-App können Sie Informationen für Mülheim abonnieren, um automatisch vor bevorstehenden Hitzewellen gewarnt zu werden.

DWD WarnWetter-App und weitere Informationen online unter:
www.dwd.de/warnungen

Kostenloses Trinkwasser unterwegs an Refill Stationen und öffentlichen Trinkbrunnen

Leitungswasser trinken ist nicht nur gut für den Körper, sondern schützt auch das Klima und vermeidet Plastikmüll. Ein blauer Aufkleber an teilnehmenden Geschäften, Restaurants, Museen, Praxen und anderen Gebäuden weist darauf hin, dass dort die mitgebrachte Trinkflasche (das Marmeladenglas oder Ähnliches) kostenlos mit Leitungswasser aufgefüllt werden kann.

Refill Stationen befinden sich in Mülheim zum Beispiel in den Stadtbibliotheken, im Historisches Rathaus, in der Radstation am Hauptbahnhof, im Haus Ruhrnatur, im Aquarius Wassermuseum und überall wo die blauen Aufkleber am Gebäude zu finden sind. Permanent kommen neue Refill Stationen hinzu und lassen sich auf der Karte von Refill finden. Auch im öffentlichen Raum sind Trinkbrunnen bundesweit zu finden und auf der Karte von „Trinkwasser unterwegs“ wird der nächste Trinkbrunnen angezeigt.



Trinkbrunnen im öffentlichen Raum:
<https://www.trinkwasser-unterwegs.de/>

Alle Refill Stationen lassen sich online auf der Karte finden:
<https://refill-deutschland.de/>

Trinkwasserinformationen der Verbraucherzentrale

Im Sommer ist ausreichend Trinken besonders wichtig. Am besten eignet sich dazu Leitungswasser. Viele Menschen fragen sich, ob Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden kann. Dazu informiert die Verbraucherzentrale online unter:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wasser/kann-man-leitungswasser-trinken-34836>

Schmackhafte Leitungswasserideen

Leitungswasser lässt sich mit frischen Zutaten und Obst ganz einfach aufpeppen. Die Verbraucherzentrale hat dazu einige leckere Rezepte online zusammengestellt:

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

Kühle Orte und Schattenplätze in Mülheim

Mülheim bietet viele Orte, die bei Hitze einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Dafür können Sie öffentliche Gebäude nutzen oder bei einem Aufenthalt draußen im Grünen Schattenplätze in Ihrer Umgebung aufsuchen, z.B. für einen Spaziergang in den schattigen Wäldern rund um Mülheim. Auch im Umfeld von Wasserflächen herrscht ein kühleres Mikroklima, sodass sich ein Ausflug an die Ruhr lohnt.

- Museen oder Bibliotheken, aber auch Kirchen wie z.B. die Petrikirche sind an den heißesten Tagen angenehm kühl!
- Andere klimatisierte Orte sind z.B. Einkaufszentren oder Kinos
- Schwimmen Sie am besten früh morgens in Ihrem Frei- oder Schwimmbad ein paar Bahnen!
- Schattige Parkbänke oder ein Spaziergang durch Wälder, die Ruhrauen oder die MüGa kann an heißen Tagen Abhilfe schaffen.
- Vielleicht gibt es in Ihrer Umgebung weitere „kühle Orte“, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden?

Schattenplätze selber schaffen

Für Schatten auf dem Balkon können Sie ganz einfach durch eine Markise oder einen Sonnenschirm sorgen. In Gärten können Sie durch eine Baumpflanzung einen eigenen Schattenspender wachsen lassen. Kies- und Schottergärten heizen sich im Sommer viel stärker auf als begrünte Flächen. Daher sollten Sie lieber darauf verzichten. Das Kleinklima in Ihrem Umfeld lässt sich durch Umgestaltung und Begrünung positiv beeinflussen. Je mehr Flächen naturnah begrünt werden, umso größer die Wirkung. Begrünte Innenhöfe sowie Dach- und Fassadenbegrünung leisten ebenfalls einen positiven Beitrag. Damit der kühlende Effekt der Pflanzen (sog. „Verdunstungskälte“) auch bei langanhaltender Hitze bewahrt wird, sollten Pflanzen gewählt werden, die viel Sonne vertragen und wenig Wasser brauchen

Weitere Informationen zur naturnahen Gestaltung von Gärten finden Sie online unter:

<https://naturgarten.org/>

<https://naturgarten.org/regionalgruppe-rhein-ruhr/>

Informationen zu den positiven Effekten von Dachbegrünungen:

bit.ly/3nZhRIO

Auch Stadtbäume haben Durst

Bei langanhaltender Hitze und Trockenheit leiden auch Stadtbäume unter den klimatischen Bedingungen. Als Baum-Pat*in helfen Sie (jungen) Bäumen direkt vor der Haustür oder in der Nachbarschaft, die Trockenheit zu überstehen, indem Sie diese regelmäßig bewässern. Am nötigsten haben es junge Bäume, denn ihre Wurzeln reichen noch nicht tief genug, um sich selbst zu versorgen. Vom Bewässern profitieren aber alle Bäume, auch die größeren. Im besten Fall bekommen sie einmal in der Woche 100l oder acht bis zehn Eimer Wasser, aber auch weniger nützt bereits! Das CBE unterstützt alle Baum-Pat*innen mit kostenlosen Gießkannen und hilfreichen Informationen. Sprechen Sie gerne Menschen in Ihrer Nachbarschaft an, die Sie bei dieser Aufgabe unterstützen und bilden gemeinsam "Baum-Pat*innen-Teams".

Bewerben Sie sich jetzt als Baum-Pat*in:

<https://www.cbe-mh.de/cbe-baumpaten/>

Die Sommerhitze draußen lassen: richtig Lüften und Energiesparen

An heißen Sommertagen dauert es oft nicht lange, bis die Wärme ins Gebäude strömt und die Luft zum Stehen kommt. Sind die Räume erst einmal aufgeheizt, ist es schwer, die Temperatur wieder abzusenken. Eine gute Alternative zur energieintensiven Klimaanlage sind kluges Lüften und natürliches Klimatisieren.

Tipps für ein gutes Raumklima an heißen Sommertagen finden Sie hier:

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/sommerhitze_draussen_lassen_lueften_und_energiesparen.html

Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz-mit-diesen-tipps-bleibt-es-im-sommer-kuehl-27869>

Hitze am Arbeitsplatz

An heißen Sommertagen können die Temperaturen in Gebäuden auf ein unbehagliches Niveau steigen, vor allem bei Arbeit in geschlossenen Räumen. Aber was passiert, wenn es plötzlich im Sommer am Arbeitsplatz sehr heiß geworden ist? Rechtliche Grundlage für Schutzmaßnahmen sind im Arbeitsschutzgesetz und in der Arbeitsstättenverordnung zu finden.

Zusammenfassung der Hinweise und Tipps für die heißen Tage im Büro:

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/hitze_am_arbeitsplatz.html

Mehr Infos zum Thema Klimaschutz und Klimaanpassung

Auf den Internetseiten der Stabsstelle Klimaschutz und Klimaanpassung der Stadt und des Umweltbundesamtes können Sie mehr über die Themen erfahren und wie Sie selber aktiv werden können. Außerdem finden Sie dort das Klimaschutz- und Klimaanpassungskonzept der Stadt zum Download, Informationen zur Klimanotlage/ climate emergency sowie zu Projekten und Aktionen.

Stabsstelle Klimaschutz und Klimaanpassung

Technisches Rathaus
Hans-Böckler-Platz 5
45468 Mülheim an der Ruhr

Klimaschutz:

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/gemeinsam_fuer_das_klima-_die_klimazone.html

Klimaanpassung:

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/klimaanpassungskonzept_muelheim_an_der_ruhr.html

Umweltbundesamt:

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimafolgen-anpassung>

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

#Schattenspender



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender