

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



der Landkreis Bayreuth
Vielfalt & Visionen

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
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/
schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)

**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 „Schattenspende“ 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 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 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



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 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 unbeschatteten 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/>

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 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-rezep-te-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

Liebe Bürgerinnen und liebe Bürger,



der Schutz unserer Gesundheit ist ein Thema, das mir persönlich sehr am Herzen liegt. In den vergangenen Jahren haben wir alle erlebt, wie belastend lange Hitzeperioden sein können – für ältere Menschen, für Erkrankte, für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, für Sportlerinnen und Sportler sowie für Beschäftigte in Landwirtschaft, Pflege oder Handwerk. Aber auch unsere Ehrenamtlichen in Feuerwehren, Hilfsorganisationen oder Vereinen stehen in solchen Zeiten besonders unter Belastung.

Mit unserem neuen *Hitzeknigge* möchten wir Ihnen praktische Tipps an die Hand geben und ein deutliches Signal senden: Wir lassen niemanden allein. Als Landkreis möchten wir Sie gut informieren und dabei unterstützen, auch heiße Tage sicher und gesund zu bewältigen.

Was mir besonders wichtig ist: Hitzevorsorge gelingt nur gemeinsam. Achten wir aufeinander, unterstützen wir besonders gefährdete Mitmenschen und nehmen wir uns selbst die Zeit, auf Warnhinweise zu reagieren. Jede kleine Vorsichtsmaßnahme – ein Glas Wasser mehr, ein Anruf bei der Nachbarin, ein schattiger Platz im Garten – kann bereits einen Unterschied machen.

Ich wünsche Ihnen, dass dieser Hitzeknigge ein hilfreicher Begleiter für Sie wird und Ihnen sowie Ihren Familien Sicherheit gibt. Bleiben Sie achtsam, bleiben Sie gesund – und passen Sie gut auf sich und andere auf.

Mit den besten Grüßen
Florian Wiedemann
Landrat des Landkreises Bayreuth

Florian Wiedemann

Gemeinsam cool bleiben, auch bei 30 Grad!

#keepyourbuddycool



Für weitere Informationen Code scannen
keep cool
Hitzeschutz & Hitzeprävention



Miriam Steinmüller
Bayreuth

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Photo: Florian Wasth

Hitzewarn-Apps

Es gibt mehrere Anbieter von Apps für Hitzewarnungen in Deutschland. Diese stellen amtliche Warnungen, ortsgenaue Vorhersagen und Gesundheitstipps bereit, um sich wirksam vor gesundheitlichen Gefahren durch Hitze zu schützen. Besonders empfehlenswert sind Anwendungen, die direkt auf den Warnmeldungen offizieller Stellen beruhen und zusätzlich praktische Hinweise für den Alltag bieten.

Die wichtigsten Apps im Überblick



DWD WarnWetter-App

(Deutscher Wetterdienst)

<https://www.warnwetterapp.de>



NINA

(Warn-App des Bundes)

<https://bbk.bund.de/NINA>



KATWARN

Fraunhofer-Institut für
Offene Kommunikationssysteme FOKUS

<https://www.katwarn.de>

UV-Schutz und UV-Index – Orientierungshilfe

Die Sonne wirkt positiv auf Körper und Wohlbefinden – sie hebt die Stimmung, regt die Vitamin D-Bildung an und lädt uns ein, Zeit im Freien zu verbringen. Neben Licht und Wärme erreicht uns jedoch auch unsichtbare UV-Strahlung. Sie ist nicht spürbar, kann aber in zu hoher Dosis Haut und Augen schädigen, zum Beispiel durch Sonnenbrand, frühzeitige Hautalterung, Hautkrebs oder Erkrankungen wie den Grauen Star.

Durch den Klimawandel nimmt die UV-Belastung weiter zu. Dieses Risiko wird häufig unterschätzt. Umso wichtiger ist ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Sonne und UV-Strahlung, um die eigene Gesundheit langfristig zu schützen.

Der UV-Index – kurz erklärt

Der UV-Index gibt an, wie intensiv die UV-Strahlung an einem Tag ist. Er wird täglich aktualisiert und zeigt den erwarteten Höchstwert der UV-Belastung an.

Je höher der Wert, desto schneller können Haut- und Augenschäden auftreten – und desto konsequenter sollten Schutzmaßnahmen ergriffen werden.

Den tagesaktuellen UV-Index finden Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD):



<https://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/ Gefahrenindexuvi.html>

Je höher der Wert, desto schneller bekommt ungeschützte Haut einen Sonnenbrand. Ab **UV-Index 3** empfiehlt die WHO, Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Informieren Sie sich täglich – am besten morgens – über den aktuellen UV-Index und passen Sie Ihren Sonnenschutz an. **Säuglinge und Kleinkinder gehören nicht in direkte Sonne.**

Tipp: Alle unbedeckten Hautstellen großzügig eincremen. Je nach Hauttyp und Aufenthaltsort hohen bis sehr hohen LSF wählen, bei Kindern mindestens **LSF 30**.

Weitere Informationen zu Hitze, UV-Strahlung und Allergien

Umfassende, wissenschaftlich fundierte Informationen zu Gesundheitsrisiken durch Hitze, UV-Belastung und Allergieschutz – sowie viele praktische Tipps zum Schutz im Alltag – bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):



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

Game over in der Mittagshitze?

#keepyoursportcool



Für weitere Informationen Code scannen
keep cool
Hitzeschutz & Hitzeprävention



Alexander Hertrampf
Bayreuth

Photo: Florian Wälken

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



UV-Index und empfohlener Schutz



UV 1

schwach

Sonnenschutz ist nicht notwendig



UV 2

Ein gefahrenloser Aufenthalt draußen ist möglich.



UV 3



UV 4 **schwach**

Sonnenschutz ist notwendig



UV 5

In der Mittagszeit Schatten suchen, Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnencreme (LSF 30) benutzen.



UV 6

hoch



UV 7



UV 8

sehr hoch

Sonnenschutz ist unbedingt notwendig



UV 9

In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten, Schatten suchen, Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme sind dringend notwendig.



UV 10

extrem



UV 11

Diese KNEIPPentour kühlt ab!

#keepyourbabycool



Für weitere Informationen Code scannen
keep cool
Hitzeschutz & Hitzeprävention



Lilli Sack
Bayreuth

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Foto: Florian Malßen

Kühle Orte, Trinkwasser-Angebote und Toiletten

Kühle Orte

Im Landkreis Bayreuth gibt es eine Reihe von Orten, die an heißen Tagen für angenehme Abkühlung sorgen. Neben vielen ruhigen und schattigen Plätzen in der Natur finden sich erholsame Aufenthaltsmöglichkeiten auch in unseren Städten, Märkten und Gemeinden.

Auf unserer digitalen „**Kühle-Orte-Karte**“ können Sie selbst kühle Orte eintragen. So entsteht eine gemeinsame Übersicht, von der alle profitieren – denn wer die Region gut kennt, weiß oft am besten, wo sich besonders angenehme Plätze befinden.

Typische kühle Orte sind zum Beispiel:

- **Parks und Grünanlagen**
- **Schattige Sitzplätze** und Ruhezonen
- **Kirchen**, die oft auch im Sommer angenehm kühl sind
- **Bibliotheken und Museen**
- **Rathäuser und weitere öffentliche Gebäude**
- **Wasserstellen** wie Brunnen oder Wasserspiele
- **Friedhöfe**, die durch Bäume und Ruhebereiche Schutz vor Hitze bieten

Solche Orte tragen dazu bei, Hitze besser auszuhalten und sich zwischendurch zu erholen – ganz gleich, ob man unterwegs ist, Besorgungen erledigt oder einfach einen Moment Pause braucht.



<https://stadtdigital-bayreuth.de/seiten/kuehle-orte/>

Trinkwasserangebote: Trinkwasser-Brunnen und Refill-Stationen

Die Standorte der öffentlichen Trinkwasser-Brunnen sind in unserer Kühle-Orte-Karte eingetragen. Ebenso Geschäfte, die kostenfrei Leitungswasser anbieten, das in mitgebrachte Trinkgefäße gefüllt werden kann. Die teilnehmenden Geschäfte sind mit einem Refill-Aufkleber gekennzeichnet.



<https://refill-deutschland.de>

Öffentliche Toiletten

Ältere Menschen trinken an heißen Tagen häufig zu wenig – oft auch aus Sorge, unterwegs keine geeignete Toilette zu finden. Diese Unsicherheit möchten wir ihnen nehmen: In unserer Kühle-Orte-Karte finden Sie alle öffentlichen, auch barrierefreien Toiletten auf einen Blick.



<https://stadtdigital-bayreuth.de/seiten/kuehle-orte/>

Unterstützung und Anlaufstellen für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Bayreuth

Im Landkreis Bayreuth stehen älteren Menschen sowie ihren Angehörigen zahlreiche Unterstützungs-, Beratungs- und Informationsangebote zur Verfügung. Diese reichen von allgemeinen Auskünften über Freizeit- und Gesundheitsangebote bis hin zu konkreter Hilfe im Alltag.

Seniorenbeauftragte

Im Landkreis Bayreuth gibt es eine hauptamtliche und drei ehrenamtliche Kreis-Seniorenbeauftragte. Zusätzlich verfügt jede Kommune über eine/n örtliche/n Seniorenbeauftragte/n, die oder der als direkte Ansprechperson vor Ort tätig ist.

Ansprechpartnerin:

Franziska Roder
Hauptamtliche Seniorenbeauftragte
Landratsamt Bayreuth
0921 728-230
franziska.roder@lra-bt.bayern.de

Ehrenamtliche Kreis-Seniorenbeauftragte und örtliche Seniorenbeauftragte im Landkreis Bayreuth:



<https://www.landkreis-bayreuth.de/buergerservice/senioren/seniorenbeauftragte-vor-ort>

Ein Glas Wasser genehmigen wir uns noch!

#keepyourfriendscool



Für weitere Informationen Code scannen
keep cool
Hitzeschutz & Hitzeprävention



Ingrid Adler
Etmannsberg

Kunigunde Breiter
Etmannsberg

Foto: Florian Maßlein

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Seniorenratgeber (Broschüre)

Der Seniorenratgeber des Landkreises Bayreuth „Älter werden im Landkreis Bayreuth“ bietet einen umfassenden Überblick über die vielfältigen sozialen Angebote und Unterstützungsleistungen für ältere Menschen. Die Broschüre informiert über Beratungsangebote im Landratsamt sowie in den Städten und Gemeinden des Landkreises. Darüber hinaus enthält sie Hinweise zu persönlicher Hilfe und Beratung – insbesondere durch Verbände der freien Wohlfahrtspflege, kirchliche Träger und Selbsthilfegruppen.

Der Seniorenratgeber ist kostenfrei im Landratsamt Bayreuth sowie in allen Städten, Gemeinden und Verwaltungsgemeinschaften des Landkreises erhältlich.

Außerdem kann er unter folgendem Link heruntergeladen werden:



<https://www.landkreis-bayreuth.de/buergerservice/senioren/seniorenratgeber>

Nachbarschaftshilfen / ehrenamtliche Initiativen

Im Landkreis Bayreuth bieten verschiedene Initiativen und Einrichtungen ehrenamtliche Unterstützung an:

- Freiwilligen Zentrum Bayreuth



<https://www.freiwilligen-zentrum-bayreuth.de/>

- J.A.Z. – Jung und Alt zusammen in Stadt und Landkreis Bayreuth e.V.



<https://www.jaz-bayreuth.de/>

- Nachbarschaftshilfe Creußen
Tel. 01515 22 95473 (täglich von 17 bis 18 Uhr)



<https://www.nbh-creussen.de>

- SiSoNetz - sicher und sozial – Bürger helfen Bürgern e. V. (VG Weidenberg)



<https://sisonetz.de/>

- Elisabeth-Verein Pottenstein e.V.



<https://www.elisabeth-verein-pottenstein.de/>

- Offene Hilfen (Regens Wagner)



<https://regens-wagner-michelfeld.de/unsere-angebote-fuer-menschen-mit-behinderung/offene-hilfen/offene-hilfen-in-stadt-und-landkreis-bayreuth/>

- Nachbarschaftshilfen



<https://nebenan.de/>

Projekte zum Hitzeschutz im Landkreis Bayreuth

Im Landkreis Bayreuth gibt es eine Reihe von Projekten, die sich gezielt mit Hitzeschutz und der Anpassung an die Folgen des Klimawandels beschäftigen. Diese Maßnahmen tragen dazu bei, die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen, die Lebensqualität zu erhalten und langfristig widerstandsfähige Strukturen zu schaffen. Auf den folgenden Seiten werden einige dieser Projekte näher vorgestellt.



<https://klima.landkreis-bayreuth.de/klimaanpassung/anpassungsprojekte>

Blau-grüne Infrastruktur

Blaue und grüne Infrastrukturen können Siedlungsflächen widerstandsfähiger gegen die Folgen des Klimawandels machen. Gleichzeitig erhöhen sie die Lebens- und Aufenthaltsqualität vor Ort, indem sie attraktive Grün- und Wasserräume schaffen und die Biodiversität stärken.

Blaue Infrastruktur verfolgt das Ziel, Regenwasser zurückzuhalten, anstatt es schnell abzuleiten. Durch Speicherung, Verdunstung und Versickerung kann Wasser zur Kühlung der Umgebung beitragen, Pflanzen versorgen und die Grundwasserneubildung unterstützen – ganz im Sinne des Prinzips der *Schwammstadt*.

Grüne Infrastruktur, wie Dach- und Fassadenbegrünungen oder vielfältige Grünflächen, nutzt das Potenzial naturnaher Pflanzenstrukturen. Sie bietet Lebensräume für zahlreiche Arten, verbessert das Mikroklima und sorgt innerorts durch Frischluftschneisen sowie multifunktionale Freiflächen für ein angenehmeres Klima.

Leitfäden zur blau-grüner Infrastruktur

Stadt und Landkreis Bayreuth haben gemeinsam mehrere Leitfäden zur blau-grünen Infrastruktur erstellt. Sie unterstützen dabei, passende Maßnahmen für mehr Grün, bessere Wassernutzung und Klimaschutz zu planen und Schritt für Schritt in die Praxis zu bringen.

Die Leitfäden geben klare Empfehlungen und helfen dabei, klimafreundliche Entwicklungen dauerhaft in der Region zu verankern.

Download der Leitfaden:



<https://klima.landkreis-bayreuth.de/klimaanpassung/anpassungsprojekte/blau-gruene-infrastrukturen>

Leitfaden Gebäudebegrünung



Der Leitfaden zeigt, wie man Dächer und Fassaden begrünen kann. Er erklärt Schritt für Schritt, was bei der Planung wichtig ist, welche Vorteile eine Begrünung bringt und welche technischen Voraussetzungen beachtet werden müssen.

Leser erfahren, wie Dach- und Fassadenbegrünungen dabei helfen, Gebäude im Sommer zu kühlen, Energie zu sparen und das Stadtklima zu verbessern. Begrünte Gebäude schaffen außerdem mehr Lebensraum für Pflanzen und Tiere und machen Orte schöner und lebenswerter.

Der Leitfaden vergleicht verschiedene Begrünungssysteme, zeigt typische Kosten und nennt passende Pflanzen. Er gibt außerdem Hinweise zu Statik, Bauphysik, Brandschutz und möglichen Förderprogrammen.

Damit bietet er eine praktische Unterstützung für Kommunen, Planungsbüros, Fachbetriebe und alle, die ihr Gebäude nachhaltig begrünen möchten.

Leitfaden Regen- und Grauwassernutzung



Der Leitfaden erklärt verständlich, wie Regenwasser und leicht verschmutztes Abwasser aus dem Haushalt sinnvoll wiederverwendet werden können. Er zeigt, wie Haushalte und Gebäude damit Trinkwasser sparen, Abwasserleitungen entlasten und einen Beitrag zur Klimaanpassung leisten können.

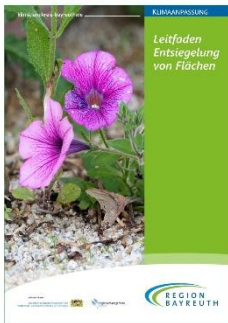
Die Broschüre beschreibt Schritt für Schritt, welche Möglichkeiten es gibt – von einfachen Regentonnen über Zisternen bis hin zu Grauwasseranlagen. Sie erklärt, wie solche Systeme funktionieren, welche Vorteile sie bringen, was beim Einbau zu beachten ist und mit welchen Kosten man rechnen muss.

Außerdem gibt der Leitfaden einen Überblick über gesetzliche Regeln und zeigt,

welche Förderprogramme Kommunen, private Haushalte oder Unternehmen nutzen können.

Leitfaden Flächenentsiegelung

Etwa 45 % der Siedlungs- und Verkehrsflächen sind in Deutschland aktuell versiegelt, das heißt bebaut, betoniert, asphaltiert, gepflastert oder anderweitig befestigt. Der Leitfaden zeigt, warum das Entfernen von Beton, Asphalt und anderen dichten Flächen so wichtig für Klima, Natur und unser Lebensumfeld ist. Er erklärt, wie versiegelte Flächen Hitze verstärken, Überschwemmungen fördern und Pflanzen sowie Tieren den Lebensraum nehmen – und wie Entsiegelung dagegen hilft.



Es wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, Flächen wieder „natürlich“ zu machen: vom einfachen Entfernen von Pflastersteinen bis zur kompletten Umwandlung in Grünflächen. Er stellt verschiedene Bodenbeläge vor, die Regenwasser wieder in den Boden lassen, und zeigt, wo sie sinnvoll eingesetzt werden können. Außerdem erfahren Kommunen, Grundstückseigentümer und alle Interessierten, welche Kosten entstehen können und welche Fördermöglichkeiten es gibt.

Leitfaden für Kommunen zur Förderung blau-grüner Infrastrukturen



Der Leitfaden hilft Städten und Gemeinden dabei, sich besser auf den Klimawandel vorzubereiten. Er erklärt verständlich, wie Kommunen Hitze, Trockenheit, Starkregen und den Verlust von Pflanzen- und Tierarten wirksam entgegenwirken können.

Dazu zeigt der Leitfaden, welche Regeln, Planungsinstrumente und organisatorischen Möglichkeiten Kommunen nutzen können, um ihre Orte widerstandsfähiger und lebenswerter zu machen.

Die Inhalte beruhen auf einer Befragung von Kommunen in der Region und auf aktuellem Fachwissen. Dadurch bekommen Verantwortliche einen guten Überblick, was

sich bereits bewährt hat und welche Schritte sinnvoll sind.

KlimaTouren

Mit den KlimaTouren kann man Städte und Gemeinden in der Region Bayreuth ganz neu entdecken. Eine KlimaTour ist ein geführter Rundgang, bei dem verschiedene Stationen zeigen, was Klimaschutz, Nachhaltigkeit und der Klimawandel mit unserem Alltag zu tun haben. Die Touren gibt es in **Bayreuth, Bischofsgrün,**

Pegnitz und Pottenstein. Dabei geht es zum Beispiel um Energieerzeugung, modernes Heizen und Kühlen, Gebäudetechnik, Ernährung und unterschiedliche Lebensstile.

Während der Touren richtet sich der Blick in die Zukunft und die Vergangenheit: Wie haben Menschen früher das Klima beeinflusst? Welche Spuren sind davon heute noch sichtbar? Und welche neuen Projekte und Ideen gibt es vor Ort, um das Klima zu schützen?

Nicht zu kurz kommen dabei auch die Ideen, Projekte und Maßnahmen zum Klimaschutz, die vor Ort bereits umgesetzt wurden oder geplant sind.

So wird aufgezeigt, was jede und jeder Einzelne heute tun kann, um die Erderwärmung zu bremsen. „KlimaTour“ ist ein gemeinsames Projekt von Stadt und Landkreis Bayreuth und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie gefördert.



<https://klima.landkreis-bayreuth.de/umweltbildung/klimatouren>

Wasser ist die beste Taktik!

#keepyourteamcool



Für weitere Informationen Code scannen
keep cool
Hitzeschutz & Hitzeprävention



Klaus Müller
Mistelbach

Chiara Dresel
Bayreuth

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Foto: Florian Mühlstein

Hitzeschutz-Infoportale

Es gibt viele hilfreiche Online-Angebote zum Thema Hitzeschutz. Die folgenden Portale bieten verständliche Informationen, praktische Tipps und Materialien, die dabei unterstützen, sich selbst und andere besser vor Hitze zu schützen:

HitzeService

Das Portal des Bundesministeriums für Gesundheit richtet sich vor allem an Kommunen. Es informiert über wirksame Maßnahmen zum Gesundheitsschutz bei Hitze und zeigt, wie diese vor Ort umgesetzt werden können.



www.hitzeservice.de

Klima Mensch Gesundheit

Das Informationsportal des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit bietet Wissenswertes zu Hitze, Klimawandel und Gesundheitsrisiken. Außerdem gibt es leicht verständliche Hitzeschutz-Tipps und Materialien zum Herunterladen.



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

Pflege-Netzwerk Deutschland

Eine Austausch- und Informationsplattform für Menschen in der Pflege. Hier finden sich spezielle Hinweise zum Hitzeschutz für Pflegeeinrichtungen und Pflegedienste, Schulungsmaterialien sowie Empfehlungen für den Pflegealltag.



<https://pflegenetzwerk-deutschland.de/>

Deutsches Klimavorsorgeportal (KLIVO)

Das Portal bündelt Daten, Karten, Leitfäden und digitale Werkzeuge rund um den Klimawandel und die Klimaanpassung. Es unterstützt Städte, Gemeinden und Organisationen dabei, sich besser auf Hitze und andere Klimafolgen einzustellen.



https://www.klivoportal.de/DE/Home/home_node.html

Kühle Orte Karten

Eine interaktive Deutschlandkarte, die zeigt, wo man kühle Orte findet – etwa schattige Plätze, Parks oder gut klimatisierte öffentliche Gebäude. Besonders nützlich an heißen Tagen.



<https://kühle-orte.de/>

Gesund & Aktiv Älter werden

Dieses Portal bietet wichtige Informationen zu Hitzeschutz-Maßnahmen, konkreten Hilfestellungen und guten Beispielen – besonders für ältere Menschen und deren Angehörige.



<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/hitze-und-gesundheit/>

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>



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender