

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt





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

**Umwelt  
Bundesamt**



**KomPass**  
Kompetenzzentrum  
Klimafolgen und Anpassung



# Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. In Berlin und Brandenburg zum Beispiel hat sich die durchschnittliche Zahl der Hitzetage, also Tage mit mindestens 30°C, in den letzten Jahrzehnten verdoppelt: von 6,3 Tage zwischen 1961 und 1990 auf 11,5 Tage zwischen 1990 und 2019. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30°C und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2003, 2010 und 2015 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Berechnungen einer bundesweiten Studie allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen durch Hitze.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „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 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](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**

# Klima und Gesundheit im Regionalverband Saarbrücken

Klimawandel und Extremwetterereignisse beschäftigen die öffentliche Verwaltung und somit auch den Öffentlichen Gesundheitsdienst auf vielen Ebenen. Gerade starke Hitzeperioden stellen auch den Regionalverband Saarbrücken als größten "Landkreis" im Saarland vor vielfältige Herausforderungen. Das Ziel aller Bestrebungen, um diesen zu begegnen, ist es die Bevölkerung vor den negativen Folgen zu schützen. Insbesondere Personengruppen wie ältere und alleinlebende Menschen, Schwangere, Kinder, Babys und Menschen, die ihre beruflichen Tätigkeiten im Freien verrichten sowie Wohnungslose sind dabei in den Blick zu nehmen, da sie besonders gefährdet sind. Durch die multiprofessionelle und ressortübergreifende Zusammenarbeit – zum Beispiel zwischen Gesundheitsamt und Klimaschutzmanagement – stellt der Regionalverband Saarbrücken die Weichen zur Entwicklung verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen zur Verbesserung der lokalen Lebensumwelt wie Wohnumfeld / Quartier und Verminderung individueller Belastungen, Verbesserung von umweltbezogenen Gesundheitschancen und Ressourcenförderung.

Jeder Mensch kann etwas für seine Gesundheit und die Umwelt um ihn herum tun. Es gilt sich anzupassen. Die Auswirkungen des Klimawandels sind vielfältig und können abgemildert werden. Der Hitzeknigge ist eine einfach aber konkret formulierte Hilfe für die Bevölkerung und insbesondere für vulnerable Gruppen. Der Hitzeknigge benennt Hitzegefahren, gibt Empfehlungen zum Hitzeschutz, macht Angebote zur Beobachtung der eigenen Verhaltensweisen und gibt Anregungen zur Veränderung dieser.

## Ansprechpartner\*innen beim Regionalverband Saarbrücken

### **Lisa Wagner**

Gesundheitsamt

Stengelstraße 10-12, 66117 Saarbrücken

Telefon 0681-506-5449

E-Mail: [lisa.wagner@rvsbr.de](mailto:lisa.wagner@rvsbr.de)

### **Stephan Zander**

Klimaschutzmanager

Schlossplatz 1-15, 66119 Saarbrücken

Telefon 0681-506-6003

E-Mail: [stephan.zander@rvsbr.de](mailto:stephan.zander@rvsbr.de)



Informationen zum Thema  
finden Sie unter:

<https://www.regionalverband-saarbruecken.de/gesundheit/klima-und-gesundheit>

<https://www.regionalverband-saarbruecken.de/natur-klimaschutz/klimaschutz>



## Steuerungsgruppe „Klima und Gesundheit“

Im Regionalverband Saarbrücken wurde eine multiprofessionelle und ressortübergreifende Steuerungsgruppe "Klima und Gesundheit" gegründet. Hierbei arbeiten das Gesundheitsamt und der Klimaschutzmanager des Regionalverbandes, die Landeshauptstadt Saarbrücken und Modellstandorte der Gemeinwesenarbeit zusammen. Als erste Maßnahme wurde ein Modellprojekt zu „Gesund bei Hitze im Quartier“ initiiert, bei der zunächst verschiedene Aktivitäten in Saarbrücker Stadtteilen erprobt werden. Eine Ausweitung auf weitere Kommunen des Regionalverbandes ist geplant. Sonstige Themenschwerpunkte sind die Gefahrenabwehr im Katastrophenschutz über die Trinkwasserüberwachung bis hin zum Gesundheitsschutz gegen neue Infektionserkrankungen und Übersterblichkeiten bei Hitzewellen mit dem langfristigen Ziel der Erarbeitung eines Hitzeaktionsplanes.

### „Gesund bei Hitze im Quartier“ – vom Modellprojekt zu einem Hitzeaktionsplan für den Regionalverband Saarbrücken

Das Modellprojekt "Gesundheit bei Hitze im Quartier" wird im Rahmen der Steuerungsgruppe zu Aktivitäten für Klima und Gesundheit im Regionalverband Saarbrücken umgesetzt. Durch Informationen und verschiedene Angebote wie Vorträge vor Ort in den Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit, werden insbesondere ältere Menschen und weitere besonders gefährdete Personengruppen für das Thema Hitzeprävention sensibilisiert. Darüber hinaus geht es um die gemeinsame Entwicklung und Umsetzung verhaltens- und verhältnispräventiver Maßnahmen, wie der Zurverfügungstellung von kostenlosem Trinkwasser oder der Einrichtung eines Hitzetelefons über die Sommermonate.

### Hitzeinfoblatt

Das Info-Blatt des Gesundheitsamtes Saarbrücken "Tipps bei Hitze" weist auf die Risiken von hohen Temperaturen für die Gesundheit hin und zeigt auf, wie man sich dagegen schützen kann. Die wichtigsten Hinweise sind zudem in Leichter Sprache und in 7 weiteren Sprachen zusammengefasst. Erhältlich ist das Info-Blatt auf Anfrage beim Gesundheitsamt des Regionalverband Saarbrücken oder als Download auf der Internetseite des Regionalverbandes Saarbrücken.

## Kostenloses Trinkwasser und kostenlose Toilettennutzung

Gerade im Sommer sollte man darauf achten, ausreichend Wasser zu trinken. Wer dabei Leitungswasser aus dem Wasserhahn nutzt, vermeidet zudem jede Menge Plastikmüll.



Das Gesundheitsamt des Regionalverbands ist deshalb auch Teil von [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de). In den Besuchertoiletten und im Wartezimmer des Infobüros (Eingang Stengelstraße 10, 66117 Saarbrücken) kann während der Öffnungszeiten kostenfrei Leitungswasser in mitgebrachte Flasche abgefüllt werden.

© Refill Deutschland

Das Trinkwasser in Deutschland ist eines der am besten überwachten Lebensmittel. Deshalb kann es in der Regel bedenkenlos genossen werden. Im Saarland stammt das Trinkwasser zu rund 96 Prozent aus Tiefbohrungen und zu knapp 4 Prozent aus Quellen. Mehr Informationen zum Trinkwasser im Saarland finden sie auf der Seite <https://trinkwassaar.de/>.

Auch verschiedene Geschäfte im Regionalverband Saarbrücken unterstützen das Angebot des kostenlosen Trinkwassers und sogar kostenloser Toilettennutzung. Achten Sie auf den Refill-Aufkleber oder auf folgende Plakate an den Fenstern und Türen von Gewerbetreibenden. Trauen Sie sich auch ohne Hinweisschild nach einem Glas Wasser zu fragen!



## Hitzetelefon in Saarbrücken-Brebach



In den Sommermonaten sorgt das Hitzetelefon im Saarbrücker Stadtteil Brebach dafür, dass Sie und Ihre Angehörigen gut informiert durch den Sommer kommen. Bei Hitzewarnungen erhalten die Bürgerinnen und Bürger in Brebach dabei auf Wunsch einen Anruf mit individuellen Tipps zum Verhalten bei hohen Temperaturen. Die Registrierung erfolgt einfach persönlich oder telefonisch beim BürgerInnenZentrum Brebach. Sie erreichen die Mitarbeitenden montags bis freitags zwischen 9 und 15 Uhr unter 0681 87764 .

## Weitere Anlaufstellen für Bürger\*innen

Bei gesundheitlichen Fragen und Beratungsbedarf zum Thema Hitzeanpassung steht Ihnen der amtsärztliche Dienst des Gesundheitsamts des Regionalverbands Saarbrücken gerne zur Verfügung.

Regionalverband Saarbrücken  
Gesundheitsamt  
Amtsärztlicher Dienst  
Stengelstraße 10-12, 66117 Saarbrücken  
Telefon 0681 506-5301

Bei Fragen zum Thema Hygiene, Gesundheitsschutz und Trinkwasser kontaktieren Sie uns wie folgt.

Regionalverband Saarbrücken  
Hygiene und Gesundheitsschutz  
Amtsärztlicher Dienst  
Stengelstraße 10-12, 66117 Saarbrücken  
Telefon 0681 506-5377

## Hitzewarnungen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) informiert über seine Internetseite und über die WarnWetter-App bzw. die noch speziellere GesundheitsWetter-App über die Wetterlage und damit in Bezug stehende Gesundheitsgefahren. In der GesundheitsWetter-App finden Sie unter anderem Warnungen vor erhöhter UV-Strahlung und amtliche Hitzewarnungen für Ihre Region.

Die Apps des DWD stehen für iOS und Android zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie online unter [www.dwd.de/warnungen](http://www.dwd.de/warnungen).

## Kühle Orte im Regionalverband Saarbrücken

Entdecken Sie bei einem Spaziergang kühle Orte in Ihrem Stadtteil oder Wohnort. Gibt es Bibliotheken, Kirchen, Museen oder andere frei zugängliche öffentliche Gebäude? Suchen Sie schattige Plätze und Sitzgelegenheiten, z.B. Parks oder in Waldgebieten auf. Nutzen Sie auch klimatisierte Einkaufszentren und wenn möglich den Besuch in einem Freibad oder Badesee zur Abkühlung. Auch der eigene Balkon oder Garten kann durch Begrünung und Sonnenschutz zum Schattenplatz werden. Sie kennen weitere „kühle Orte“ im Regionalverband Saarbrücken? Erzählen Sie Ihren Mitmenschen und uns davon. Wir freuen uns über Ihre Mithilfe bei der Sammlung neuer kühler Orte im Regionalverband Saarbrücken.

## Gemeinsam durch die Hitze

Heiße Tage machen uns allen zu schaffen. Achten Sie aufeinander, egal ob innerhalb Ihrer Familie, dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft. Erinnern Sie sich und Andere vor allem daran ausreichend Wasser zu trinken und auf leichtes Essen zu achten. Unterstützen Sie besonders Menschen, die sich nicht so gut alleine um sich selbst kümmern können. Bieten Sie Ihre Hilfe beim Einkauf, Arztbesuch oder zum Spaziergang an. Dies erledigt man am besten an den kühlen Stunden des Tages, d.h. morgens oder abends. Oder überraschen Sie doch jemanden mit einer Einladung auf ein leckeres Eis!

## Klimaschutz im Regionalverband Saarbrücken

Der Regionalverband Saarbrücken hat sich zum Ziel gesetzt bis spätestens zum Jahr 2050 Klimaneutral zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeitet der Regionalverband in vielen Bereichen daran die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu reduzieren. Sei es durch den kontinuierlichen Zubau und Ausbau von Photovoltaik auf eigenen Liegenschaften oder durch umfassende Sanierungsmaßnahmen an den Schulgebäuden. Auch für interessierte Bürger\*innen, die Ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz verbessern möchten, bietet der Regionalverband über kostenlose VHS-Kurse zum Thema Energieberatung Hilfestellungen an.

Stand der Broschüre 2023, 1. Auflage

## 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)