

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt

 Rhein-Pfalz-Kreis  
*Das springt die Vorderpfalz*



**Umwelt  
Bundesamt** 

## IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

### Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum  
Klimafolgen und Anpassung  
Postfach 14 06  
06844 Dessau-Roßlau  
+49 340-21 03-0  
info@umweltbundesamt.de  
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de  
 /umweltbundesamt

### Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,  
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),  
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des

Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

### Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),  
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

### Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

### Illustrationen

Christine Rösch

### Gedruckt auf Recyclingpapier

aus 100 % Altpapier  
mit dem Blauen Engel

### Publikation als PDF

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

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 1 – 17 des Hitzeknigges. Mögliche darauffolgende Seiten wurden von Partnern vor Ort erstellt. Den jeweiligen Ansprechpartner finden Sie auf diesen Seiten.

**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**

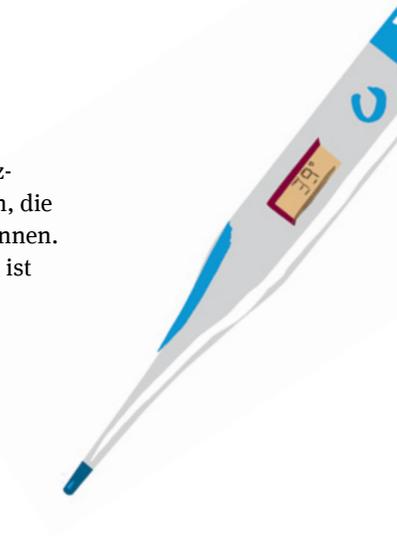
**Bewusstlosigkeit**

**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**

## **Ansprechpartner des Rhein-Pfalz-Kreises**

### **Herausgeber**

Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis  
Europaplatz 5  
67063 Ludwigshafen



### **Autoren**

Fachbereich Gesundheitsförderung und -berichterstattung  
Initiative „Gesundheit leben, Zukunft gestalten“  
Abteilung 7 – Gesundheit und Verbraucherschutz

E-Mail: [gesundheitsfoerdern@rheinpfalzkreis.de](mailto:gesundheitsfoerdern@rheinpfalzkreis.de)



Referat 62 / Wasserwirtschaft, Landwirtschaft, Umweltschutz,  
Klimaschutz, Energieeffizienz,  
Abteilung 6 – Bau, Planung und Umweltschutz

E-Mail: [klimaschutzmanagement@rheinpfalzkreis.de](mailto:klimaschutzmanagement@rheinpfalzkreis.de)



Herzlichen Dank an Klaus Venus zur Bereitstellung des Bildes vom Kreisbad Heidespaß  
in Maxdorf-Lambsheim.

Informationen zum Fotografen: <https://www.klaus-venus.de>

1. Auflage, fertiggestellt im Mai 2025

## Liebe Bürgerinnen und Bürger,



die warmen Temperaturen des Sommers ermöglichen viele Annehmlichkeiten wie einen Besuch im Freibad oder gesellige Abende unter freiem Himmel. Genießen Sie, was Ihnen guttut! Extreme Hitze kann unser Wohlbefinden jedoch belasten. Insbesondere wenn der Deutsche Wetterdienst (DWD) vor Hitze warnt, sollten die gesundheitlichen Gefahren von Hitze ernst genommen werden. Extrem heiße Sommertage mit fehlender nächtlicher Abkühlung sind in der Vorderpfalz keine Seltenheit, wie die Karte auf der Folgeseite zeigt.

Achten Sie bei einer Hitzewarnung deshalb bitte auf Ihre eigene Gesundheit und auf die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Vor allem Hochaltrige, Pflegebedürftige, chronisch Kranke, Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder sowie obdachlose Menschen können auf Ihre Unterstützung angewiesen sein.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Tipps an die Hand geben, wie Sie sich und andere vor Hitze schützen können. Außerdem finden Sie lokale Informationen aus dem Kreis: Wo kann ich mich an heißen Tagen abkühlen? Welche lokalen Ansprechpartner gibt es? Wo erhalte ich weiterführende Informationen?

Der Rhein-Pfalz-Kreis bietet viele Orte, die bei Hitze Abkühlung bieten. Beispielsweise entlang des Rheins, an den Badeseen oder in den Kreisbädern. Außerdem informieren wir zum Thema Hitze auf der Webseite der Kreisverwaltung unter [www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze](http://www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze). Schauen Sie gerne vorbei und teilen Sie die Informationen in Ihrem Umfeld.

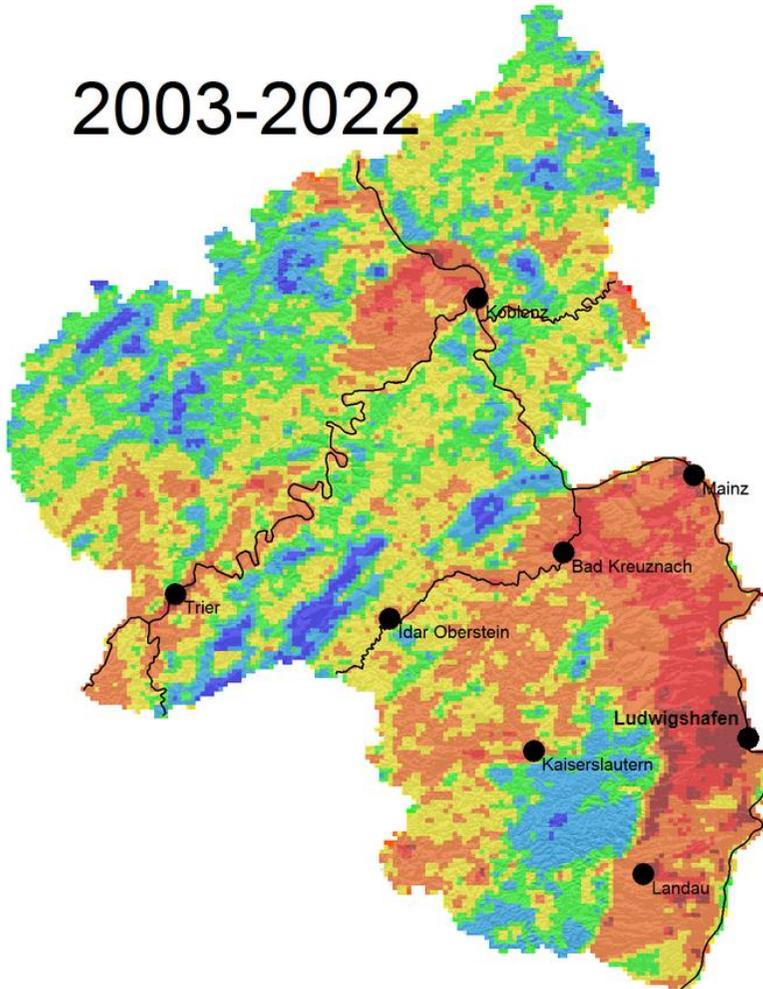
Ihr Landrat Clemens Körner

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Körner'.



[www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze](http://www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze)

# 2003-2022



## Thermische Situation im Sommer (Juni - August)



Datenquelle: Aqua Satellit (NASA)

Datenaufbereitung: LfU Rheinland-Pfalz

Darstellung: [www.kwis-rlp.de](http://www.kwis-rlp.de)

# Wichtige Informationen

## Hitzewarnungen

Zur frühzeitigen Warnung vor Hitzewellen sind die Apps WarnWetter, NINA und KATWARN für Smartphones hilfreich. Sie unterscheiden sich vor allem in den abgedeckten Warngebieten und der Bedienbarkeit.

**KATWARN** von der Fraunhofer-Gesellschaft warnt vor unerwarteten Gefahren und Katastrophen, die von verschiedenen Behörden, Sicherheitsorganisationen und privaten Unternehmen aus Deutschland und der Umgebung gemeldet werden.



App Store | Play Store

**NINA-Warnungen** umfassen Wetterwarnungen des DWD, Hochwasserinformationen, Großbrände, Gefahrenmeldungen und andere Katastrophen von verschiedenen Behörden. Oft gibt es auch Hinweise und Tipps, wie man sich richtig verhält.

[https://www.bbk.bund.de/DF/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DF/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html)

Die **WarnWetter-App** des DWD informiert über besondere Wetterereignisse in Deutschland. Der DWD ist eine öffentliche Einrichtung, die dem Bundesministerium für Digitales und Verkehr unterstellt ist.



App Store | Play Store

## Abkühlung bei Hitze

Zur Abkühlung an heißen Sommertagen bieten sich nahegelegene Parkanlagen, Wälder, schattige Wege und Plätze sowie erfrischende Lichtungen an. In jeder Kommune im Kreis gibt es solche Abkühlungs- und Erholungsorte, zumeist in unmittelbarer Nähe vom Wohn- oder Arbeitsort, wie etwa die **Rheinauen bei Altrip** und die größeren zusammenhängenden **Wälder bei Schifferstadt, Maxdorf und Limburgerhof**.



Wegen einer möglichen (Wald-) Brandgefahr ist unbedingt darauf zu achten, sich ausschließlich auf erlaubten Hauptwegen aufzuhalten und keine brandgefährdenden Gegenstände mitzubringen bzw. zurückzulassen.

Im Rhein-Pfalz-Kreis laden **Freibäder, Badeseen und andere Gewässer** zum Abkühlen ein. Nähere Informationen zu den vier Kreisbädern erhalten Sie auf der Website der Kreisverwaltung: [rhein-pfalz-kreis.de/kreisbaeder](http://rhein-pfalz-kreis.de/kreisbaeder)

### Kreisbad Mutterstadt (Aquabella)

Waldstraße 59, 67112 Mutterstadt  
Telefon 06234/94530

### Kreisbad Maxdorf-Lamsheim (Heidespaß)

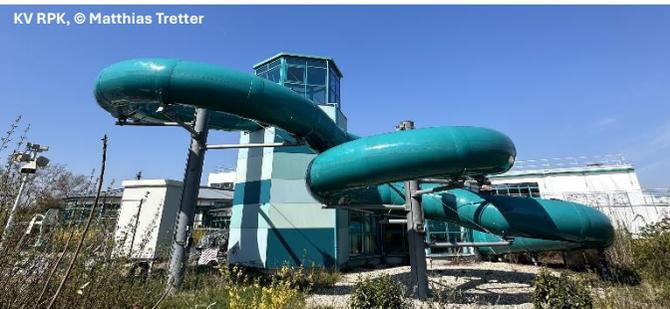
Heideweg 111, 67133 Maxdorf  
Telefon 06237/9209922

### Kreisbad Schifferstadt

Am Sportzentrum 2, 67105 Schifferstadt  
Telefon 06235/497590

### Kreisbad Römerberg

Viehtriftstraße 106, 67354 Römerberg,  
Telefon 06232/8717343



Daneben gibt es unterschiedliche Badeseen im Kreis. Eine Übersicht der Badeseen in der Region erhalten Sie auf der Internetseite des rheinlandpfälzischen Landesamtes für Umwelt unter <https://badeseen.rlp-umwelt.de/badegewaesser>

### Auswahl an Badeseen im Kreis

#### **Silbersee Roxheim**

Informationen bei der Gemeinde  
Bobenheim-Roxheim, Verein  
"Erholungsgebiet in den Rheinauen" e.V.

#### **Nachtweideweier Lambsheim**

Informationen bei der Gemeinde  
Lambsheim

#### **Badeweier (Marxweiher)**

an der Altriper Straße, zwischen Altrip  
und Waldsee, barrierefrei, flache  
Badezone, Badeaufsicht

#### **Badesee Schlicht**

zwischen Waldsee und Neuhofen  
Informationen bei der  
Verbandsgemeinde Rheinauen

#### **Niederwiesenweiher**

zwischen Böhl-Iggelheim u. Schifferstadt  
bei der L454, flache Badezone, keine  
Badeaufsicht

#### **Großer Weiher Mechttersheim**

zwischen Speyer und Germersheim,  
flache Badezone, Badeaufsicht



Baden Sie nur in erlaubten und vorzugsweise bewachten Stellen von Gewässern.  
Außerdem sind die Baderegeln unbedingt zu beachten.

Manche Gewässer bieten sich nicht zum Baden an. Kleine Spaziergänge am Wasser sorgen dennoch für Abkühlung an heißen Sommertagen, denn die Temperaturen sind dort etwas kühler als im Wohngebiet.

Hier gelangen Sie zu einer Karte mit allen erfassten Seen in Rheinland-Pfalz:

Seenatlas: <https://wasserportal.rlp-umwelt.de/auskunftssysteme/seenatlas>

## Ausreichend Trinken

An heißen Tagen ist ausreichend Trinken besonders wichtig. Unterwegs können Sie Ihre Trinkflasche an den sogenannten **Refill Stationen** kostenlos mit Leitungswasser auffüllen. Sie erkennen teilnehmende Geschäfte, Einrichtungen oder Cafés an dem **Aufkleber mit dem blauen Wassertropfen**, der gut sichtbar an dem Fenster oder der Tür angebracht ist.

Falls Sie sich vorab informieren möchten, welche Orte sich in Ihrer Kommune beteiligen, können Sie dies auch auf der Internetseite von *Refill Deutschland* tun unter <https://refill-deutschland.de/>



© Refill Deutschland

Refill Deutschland ist eine Initiative mit dem Ziel, Plastikmüll zu reduzieren und sich so für den Umweltschutz einzusetzen. Der kleine blaue Wassertropfen erinnert daran, dass unser Leitungswasser bedenkenlos trinkbar ist, für jeden zugänglich sein sollte und jeder einen Beitrag zum Umweltschutz leisten kann.

**Haben Sie Fragen zum Trinkwasser?** Das Gesundheitsamt des Rhein-Pfalz-Kreises überwacht gemeinsam mit den Betreibern der Wasserversorgungsanlagen die Qualität der Brunnen, der Versorgungsanlagen und natürlich des Wassers. Ansprechpartner im Gesundheitsamt sind Herr Schlosser oder Herr Sabow, erreichbar unter der E-Mail-Adresse: [wasser@rheinpfalzkreis.de](mailto:wasser@rheinpfalzkreis.de)



## Nummern im Notfall

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungsdienst	112
Ärztliche Bereitschaftsdienstzentrale	116 117
Anforderung des Krankentransports	192 22
Behördenrufnummer	115

## Unterstützung und Anlaufstellen in der Region

### Nachbarschaftshilfe

Im Rhein-Pfalz-Kreis sind die Nachbarschaftshilfen ins Leben gerufen von Gemeindeverwaltungen, Sozialstationen, Seniorenbeiräte oder Kirchengemeinden. Die Nachbarschaftshilfe ist ein kostenloser Besuchsdienst, der ältere Menschen im Alltag unterstützt und begleitet. Dazu gehört u.a. gemeinsame Spaziergänge, die Begleitung zum Arzt oder Friedhof. Ehrenamtliche übernehmen auch Einkaufsdienste. Vor allem in den Sommermonaten kann dies für ältere Gemeindemitglieder eine Entlastung sein. Aktuelle Kontaktdaten zu Nachbarschaftshilfen erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung und den Pflegestützpunkten des Rhein-Pfalz-Kreises.

### Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

„Gemeindeschwester<sup>plus</sup>“ ist ein Angebot für ältere Menschen, insbesondere Hochbetagte, die in der eigenen Wohnung leben und noch nicht pflegebedürftig sind oder denen noch kein Pflegegrad zuerkannt ist. Die Fachkräfte besuchen die Menschen nach vorheriger Zustimmung zu Hause und beraten kostenlos und individuell zu Themen wie Mobilität, gesellschaftliche Teilhabe oder gesundheitliche und hauswirtschaftliche Versorgung. Gerade im Sommer können die Fachkräfte praktische Tipps zum richtigen Verhalten bei Hitze weitergeben und Angehörige auf die Risiken von Hitze sensibilisieren.

#### Tammy Goff

**Bereich: GV Bobenheim-Roxheim, VG Lambsheim-Heßheim, VG Maxdorf, VG Dannstadt-Schauernheim**

Telefon: 0621 5909-2022 | Mobil: 0151 25084332

Mail: [tammy.goff@rheinpfalzkreis.de](mailto:tammy.goff@rheinpfalzkreis.de)

#### Maren Schneider

**Bereich: VG Rheinauen, GV Mutterstadt, GV Böhl-Iggelheim, GV Limburgerhof**

Telefon: 0621 5909-2023 | Mobil: 0151 25081646

Mail: [maren.schneider@rheinpfalzkreis.de](mailto:maren.schneider@rheinpfalzkreis.de)

#### Sabrina Rech

**Bereich: VG Römerberg-Dudenhofen, Stadt Schifferstadt**

Telefon: 0621 5909-2021 | Mobil: 0151 22897861

Mail: [sabrina.rech@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabrina.rech@rheinpfalzkreis.de)



## Veranstaltungen

### Kurse der Volkshochschule

Die Volkshochschule bietet regelmäßig **Kurse zum Thema Klimawandel und Hitze** an. Diese Kurse richten sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger sowie pflegende Angehörige.

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf der Website der Kreisvolkshochschule: <https://www.vhs-rpk.de/>

Haben Sie konkrete Fragen zum Kursangebot oder der Kursanmeldung?

Dann schreiben Sie gerne eine E-Mail an: [KVHS-Geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:KVHS-Geschaefsstelle@vhs-rpk.de)

### Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz gibt auf Ihrem Internetportal einfache Tipps, wie Sie Ihr Zuhause im Sommer kühl halten. Kleine Handgriffe zeigen bereits große Wirkung. Wichtig dabei ist, die Hitze erst gar nicht nach innen zu lassen. So können Sie mit dem Abdunkeln der Innenräume und dem richtigen Lüften Abhilfe schaffen. Zum Thema „**Kühler wohnen – Was tun gegen die Hitze?**“ bietet die Verbraucherzentrale außerdem jährlich ein **Webseminar** an. Der Fokus des Vortrags liegt dabei auf bauliche Maßnahmen zum Hitzeschutz wie zum Beispiel die Wärmedämmung.

Informationen zum Thema „Kühler wohnen“ und zu weiteren Veranstaltungen der Verbraucherzentrale können Sie hier nachlesen: [www.energieberatung-rlp.de](http://www.energieberatung-rlp.de)

 **Gut zu wissen:** Individuelle Fragen zum Thema sommerlicher Hitzeschutz beantworten die Energieberaterinnen und Energieberater der Verbraucherzentrale kostenlos und unabhängig an über 70 Standorten in Rheinland-Pfalz. Die Beratung kann auch telefonisch, per E-Mail oder Videokonferenz stattfinden. Vereinbaren Sie hierzu einen Termin unter der kostenfreien Telefonnummer: 0800/60 75 600

### Bundesweiter Hitzeaktionstag im Juni

Jedes Jahr im Juni findet der **bundesweite Hitzeaktionstag** statt, um vor den Gefahren von Hitze und Schutzmöglichkeiten aufmerksam zu machen. Rund um diesen Tag werden vielfältige Aktionen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene veranstaltet.

Auf der offiziellen Internetseite zum Hitzeaktionstag erhalten Sie mehr Informationen: <https://hitzeaktionstag.de>.

## Weiterführende Links rund um das Thema Hitzeschutz

Informationen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

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

Informationen des Gesundheitsministeriums in Rheinland-Pfalz

<https://hitze.rlp.de/>

Infoportal der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

<https://www.lzg-rlp.de/de/hitze-und-gesundheit.html>

Informationen und Veranstaltungen der Verbraucherzentrale RLP

[www.verbraucherzentrale-rlp.de](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de)

Hitzewebseite der Kreisverwaltung

[www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze](http://www.rhein-pfalz-kreis.de/hitze)



## Hitzetipps über die Sozialen Medien

An Tagen mit Hitzewarnung postet der Rhein-Pfalz-Kreis Tipps zum richtigen Verhalten bei Hitze auf Instagram. – folgen Sie unserem Instagram-Account „rhein\_pfalz\_kreis“.





## 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/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/](http://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](http://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html)

#Schattenspender



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