

Der Hitzeknigge

**TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE**



Für Mensch und Umwelt



Stadt Köln

**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

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. Seit 1951 hat sich die durchschnittliche Zahl der heißen Tage, also Tage mit mindestens 30°C, von etwa drei Tagen pro Jahr auf etwa zehn Tage pro Jahr mehr als verdreifacht. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Tagestemperaturen von mehr als 30 Grad Celsius und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



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

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

Mit der Kampagne „Schattenspender“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür sind auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen dabei, sich gegen Hitze zu schützen.

Informationen zur Kampagne Schattenspender unter
www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Die Schattenspenderinnen und Schattenspender



Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig,

was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

Menschen mit akuten Erkrankungen (z.B. Durchfall, Fieber)

Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf, Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche, Nieren)

Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren

Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit entziehen oder die Temperaturregulation stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungstabletten, blutdrucksenkende Mittel

Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Frühjahr noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere in der Vergangenheit durch FCKW und andere Stoffe, ist Ozon auch bodennah, also in unserer

Atemluft, nachweisbar. Auch wenn die Ozonspitzenwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind andere Luftschadstoffe vorhanden, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die ersten sichtbaren Folgen von UV-Strahlung sind die Hautrötung und Bräunung, diese sind in jedem Fall bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung oder Schattenplätze) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html




Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Lüften Sie vor allem frühmorgens und nachts. Querlüften am Tag senkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen und führt zu einem erträglichen Raumklima. Der Wind erzeugt außerdem Verdunstungskühle auf der Haut. Der Wind eines Ventilators unterstützt den Luftaustausch am geöffneten Fenster und kann als kühlend für die Haut empfunden werden.
-  Jalousien und Vorhänge der sonnenbeschienenden Seite sollten tagsüber geschlossen bleiben. Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge). Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung, z.B. Verzicht/Reduzierung des Betriebs zusätzlicher wärmeerzeugender Geräte.
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht in unbeschattet parkenden Autos aufhalten.

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



DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze





Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarndienst/hitzewarndienst.html

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

Sorgen Sie für frischen Wind – durch luftige Kleidung!



Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.

-  Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.
-  Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.
-  Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer oder Ventilator. Bei über 35°C und niedriger Luftfeuchtigkeit kann die warme Ventilatorluft allerdings zu Überhitzung führen.
-  Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.

DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.





Probieren Sie es aus!



Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!



Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.

-  Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!
-  Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.
-  Meiden Sie stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.
-  Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>



DAS KÖNNEN SIE TUN

Machen Sie einen Essenskalender:

Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

Notfallseite

Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstörung

Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)

Krampfanfall

Kreislaufschock

Heftige Kopfschmerzen



Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

NOTRUF: 112

Liebe Kölner*innen,

die Auswirkungen des Klimawandels sind weltweit spürbar und machen sich mittlerweile auch in Köln deutlich bemerkbar. Bedingt durch den Klimawandel steigen die sommerlichen Temperaturen an und längere Hitzeperioden mit nächtlicher Überwärmung treten auf.

Der Kölner Hitzeknigge bietet Ihnen neben zahlreichen allgemeinen Tipps und Hinweisen für den Alltag im Sommer, auch lokale Beratungsangebote, Informationen zu öffentlichen Trinkmöglichkeiten und Kühlen Orten in Köln sowie Hinweise für Ihre Gesundheit bei Hitze.

Die hier dargestellten Informationen und Angebote wurden im Rahmen der Kölner Hitzeaktionsplanung in Kooperation mit lokalen Akteuren und Institutionen zusammengestellt, damit Sie auch in Köln gut durch den Sommer kommen.

*En däm Senn blieve Se jesund, kumme Se jood
durch d'r Summer en kölle un net verjesse Wasser
ze drinke!*

*In dem Sinne bleiben Sie gesund, kommen Sie gut
durch den Sommer in Köln und nicht vergessen
ausreichend Wasser zu trinken!*



Der Kölner Hitzeaktionsplan

In 2019 hat die Stadt Köln mit dem Forschungsprojekt „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“ die Grundlagen für eine stadtweite Hitzeaktionsplanung gelegt. Nach der Projektphase hat der Kölner Stadtrat 2022 die Verstetigung und Fortführung der Hitzeaktionsplanung beschlossen. Ziel der Kölner Hitzeaktionsplanung ist es, mit Präventionsmaßnahmen für alle Kölnerinnen und Kölner die Risiken durch die zunehmenden gesundheitlichen Folgen des Klimawandels zu minimieren. Einen Beitrag zur Sensibilisierung liefert diese Broschüre.



Bei Fragen oder Anregungen zum Kölner Hitze-
knigge, wenden Sie sich bitte an das Umwelt-
und Verbraucherschutzamt der Stadt Köln
unter: 57-Hitzeaktionsplan@stadt-koeln.de



Weitere Informationen zum Thema Hitze
und einen jährlichen Projektbericht
finden Sie auf dem Kölner Hitze-Portal:
www.stadt-koeln.de/hitzeportal



Hitze und Ihre Gesundheit

Das Kölner Hitzetelefon

Lassen Sie sich am Hitzetelefon zur Hitzeanpassung
kostenlos ärztlich beraten und in das Hitzeregister ein-
tragen, um Informationen über Hitzewarnungen sowie
allgemeine und individuelle Maßnahmen zum gesund-
heitsförderlichen Verhalten bei Hitze zu erhalten.

So funktioniert die Anmeldung:

1. Melden Sie sich beim Bürgertelefon an –
am besten jetzt schon.
2. Das Gesundheitsamt ruft Sie zurück und führt eine
Erstberatung durch.
3. Bei offiziellen Hitzewarnungen für Köln werden Sie
telefonisch informiert (zwei Anrufversuche).

Hitzetelefon beim Kölner Gesundheitsamt



T: 0221 221-34347
(Anmeldung über das Bürgertelefon)



KlimaUndPraevention@stadt-koeln.de



Servicezeit: Montag bis Freitag: 7 bis 18 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter:
www.stadt-koeln.de/service/produkte/20282/index.html

Medikamenteneinnahme bei Hitze

Bestimmte Medikamente können beeinflussen, wie gut unser Körper mit Hitze zurechtkommt.

Sie können:

- das Durstgefühl verringern,
- die Schweißproduktion verändern,
- die Temperaturregulation stören oder
- den Verlust von wichtigen Mineralstoffen fördern.

Hitze beeinflusst auch die Hautdurchblutung.

Bei Medikamenten, die über die Haut wirken wie zum Beispiel Schmerzpflaster, können Hitze und verstärktes Schwitzen dazu führen, dass die Wirkung stärker wird oder schneller nachlässt.

Falls Sie solche Medikamente einnehmen, sollten Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beziehungsweise Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker besprechen, ob eine mögliche Änderung der Dosierung an heißen Tagen sinnvoll ist.



Wichtig: Setzen Sie Medikamente nicht selbständig ab und ändern Sie den Medikamentenplan beziehungsweise die Dosierung der Medikamente nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.



Tipp: Lagern Sie Ihre Medikamente trocken, lichtgeschützt und kühl. Schauen Sie in die Packungsbeilage, diese enthält Hinweise zur Lagerung Ihrer Medikamente.




Weitere Informationen erhalten Sie in der Broschüre „Alter + Hitze – Tipps für ältere Menschen“ unter:


www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/alter-hitze-1653114



Weitere Beratungsmöglichkeiten für Senior*innen und Angehörige in Köln

In den einzelnen Stadtbezirken gibt es Seniorenberater*innen, die Ihnen mit Rat zur Seite stehen. Wenden Sie sich bei Interesse an das zentrale Beratungstelefon, dort werden Sie entsprechend weitergeleitet!

Zentrales Beratungstelefon für Senior*innen und Menschen mit Behinderung

 T: 0221 221-27400

 **Servicezeit:**
Montag bis Donnerstag:
9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr
Freitag: 9 bis 12 Uhr

Wenn Sie gesundheitliche Hilfe benötigen oder sich unsicher fühlen, wenden Sie sich an **Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt!** In der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen ist bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen der ärztliche Bereitschaftsdienst (deutschlandweit kostenlos, ohne Vorwahl) erreichbar unter der Rufnummer:  **116117**
Oder direkt den Notruf wählen unter:  **112**

UV-Schutz

Die Strahlung der Sonne hat eine positive Wirkung auf unseren Körper und unser Wohlbefinden. Bei schönem Wetter verbringen viele Menschen gerne Zeit im Freien und genießen Licht und Wärme. Neben sichtbarem Licht und Wärmestrahlung erreicht auch die unsichtbare ultraviolette (UV)-Strahlung der Sonne die Erde.

UV-Strahlung ist – im Gegensatz zur Wärmestrahlung – nicht bewusst wahrnehmbar. Doch Vorsicht: Eine übermäßige UV-Belastung kann gesundheitliche Schäden an Haut und Augen verursachen. Dazu zählen Erkrankungen wie Hautkrebs oder der Graue Star.

Durch den fortschreitenden Klimawandel nimmt die UV-Belastung und damit auch das Risiko für UV-bedingte Erkrankungen weiter zu – ein Zusammenhang der oftmals unterschätzt wird. Deshalb ist ein bewusster Umgang mit Sonne und UV-Strahlung wichtiger denn je, um Sonnenbrände und somit langfristige Gesundheitsschäden zu vermeiden.



**SPITZE
GEGEN
HITZE**

Tipp: Der beste Schutz gelingt durch Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille.

Der UV-Index: Ihre Orientierungshilfe

Der UV-Index gibt den täglichen Höchstwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung an. Je höher der UV-Index, desto schneller kann ungeschützte Haut einen Sonnenbrand bekommen. Bereits ab einem Wert von 3 empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation, geeignete Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Informieren Sie sich täglich – am besten direkt morgens – über den aktuellen UV-Index und passen Ihren UV-Schutz entsprechend an. Säuglinge und Kleinkinder sollten keiner direkten Sonne ausgesetzt werden.

Auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Klima – Mensch – Gesundheit www.klima-mensch-gesundheit.de finden Sie den aktuellen UV-Index und weitere umfangreiche Informationen zu Hitze, UV- und Allergie-Schutz auf einen Blick.



**SPITZE
GEGEN
HITZE**

Tipp: Cremen Sie unbedeckte Hautstellen großzügig ein. Wählen Sie je nach Hauttyp und Aufenthaltsort einen hohen oder sehr hohen Lichtschutzfaktor – bei Kindern mindestens LSF 30.

UV 1	schwach	Sonnenschutz ist nicht notwendig Ein gefahrloser Aufenthalt draußen ist möglich.
UV 2		
UV 3	schwach	Sonnenschutz ist notwendig In der Mittagszeit Schatten suchen, Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnencreme (LSF 30) benutzen.
UV 4		
UV 5		
UV 6	hoch	
UV 7		
UV 8	sehr hoch	Sonnenschutz ist unbedingt notwendig In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten, Schatten suchen, Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme sind dringend notwendig.
UV 9		
UV 10	extrem	
UV 11		

KölnerLeben, das Magazin für Senior*innen

Viele aktuelle Informationen für Senior*innen finden Sie auch in der Zeitschrift „KölnerLeben!“ Diese erhalten Sie in Seniorenzentren, Stadtbüchereien, Bezirksrathäusern, Arztpraxen und Apotheken sowie in Kultur und Freizeiteinrichtungen in Köln oder im Internet auf der Seite:

www.koelnerleben-magazin.de

Außerdem bieten die Senioren Netzwerke Köln interessante Angebote zum Mitmachen (telefonischer Kontakt: 0221 5603415 oder 0178 9094856). Sie beraten und informieren über zielgruppenrelevante Aktivitäten in Ihrem Stadtviertel. Informationen hierzu finden Sie unter:

www.seniorennetzwerke-koeln.de



Tipp: Kalte Fußbäder bewahren den Körper vor Überhitzung. Die Beine hochlegen hilft, den Kreislauf zu stabilisieren.



Stadt Köln

SPITZE
GEGEN
HITZE

Hitzetelefon

Kostenlose Beratung und Information bei Sommerhitze – melden Sie sich an!



0221 221-34347



11 Hitzetipps

1. Mittagshitze meiden, kühle Orte aufsuchen.
2. Stündlich ein Glas Wasser trinken.
3. Kleine Portionen und leichte Kost essen.
4. Kopfbedeckung und Sonnenschutz tragen.
5. Luftig, hell und bequem kleiden.
6. Sonne meiden und Schatten suchen.
7. Bei Hitze schonen.
8. Fröhorgens und nachts lüften.
Tagsüber Fenster geschlossen lassen.
9. Körper mit Wasser kühlen.
10. Mit Ärzt*innen über den Umgang mit den
Medikamenten sprechen.
11. Auf Mitmenschen achten und hilfsbereit sein.



Weitere Infos: www.stadt-koeln.de/hitzeportal

GRÜN hoch 3



**Sie möchten ein besseres
Mikroklima direkt in Ihrem
Umfeld schaffen?**

Dann nutzen Sie die Förderung von
GRÜN^{hoch 3} Dächer | Fassaden | Höfe
für ihre

- Dachbegrünung
- Fassadenbegrünung
- Entsiegelung und Begrünung
- Rückbau und Begrünung von
Schotterflächen
- Regenwasserspeicherung

GRÜN^{hoch 3} | Dächer | Fassaden | Höfe

Infos und Erstberatung unter:
T: 0221 221-25384 und 0221 221-36164
gruenhoch3@stadt-koeln.de
www.stadt-koeln.de/gruenhoch3

Kühle Orte in Köln

In Köln gibt es Orte, die bei Hitze Abkühlung und einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Das kann die Parkbank im Schatten sein oder ein Park, in dem hohe, alte Bäume viel Schatten spenden. Auch ein klimatisiertes Einkaufszentrum ermöglicht einen Aufenthalt im Kühlen. Vielleicht haben Sie einen speziellen Lieblingsort in Ihrem Veedel bei Hitze?

Auf einer digitalen Stadtkarte können Sie Ihren „Kühlen Ort“ mit einem Foto und einer Beschreibung eintragen. Hierdurch werden auch versteckte, tatsächlich genutzte lokale Plätze im Veedel auf der Karte sichtbar. So entsteht eine Stadtkarte mit Insiderinformationen, die auch anderen hitzestressten Bürger*innen hilft, einen Kühlen Ort zu finden. Vielleicht gibt es in Ihrer Umgebung weitere Kühle Orte, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.



Tipp: Auch Friedhöfe bieten oft schattige und kühle Plätze – eine ideale Möglichkeit, sich an heißen Tagen eine kurze Auszeit zu gönnen.



Die interaktive Landkarte finden Sie unter:

www.stadt-koeln.de/kuehleorte



Hitzespickzettel für Kölner Stadtviertel

In 2024 wurden für das Agnes- und das Severinsviertel praktische Faltkarten, der Hitzespickzettel, in Kooperation mit der Seniorenvertretung-Innenstadt, lokalen Seniorennetzwerken und Studierenden der TH Köln sowie Katholischen Hochschule NRW erstellt.



Haben Sie Interesse, einen Hitzespickzettel für Ihr Stadtviertel zu erstellen?

Im Rahmen von Hitzespaziergängen kartieren ortskundige Viertelbewohner – als Gruppe oder alleine – kühle Orte, schattige Alleen oder Sitzgelegenheiten zum Abkühlen bei sommerlicher Hitze. Zusätzlich werden für die Rückseite der gedruckten Faltkarte wichtige Hitzetipps und lokale Kontakte gesammelt.

Das Umwelt- und Verbraucherschutzamt prüft die Einträge, erstellt den Hitzespickzettel und stellt diesen zur kostenfreien Mitnahme an offiziellen Anlaufstellen im Viertel zur Verfügung.

Wenden Sie sich bei Interesse beispielsweise an die Seniorenvertretung oder lokale Netzwerke für einen gemeinsamen Hitzespaziergang oder tragen Sie Ihre schattigen Plätze direkt in die interaktive Karte „Kühle Orte“ ein.



Bei Fragen zum Ablauf melden Sie sich bei uns:
57-hitzeaktionsplan@stadt-koeln.de

Klimaspaziergang – Klimawandel vor Ort

Ein Angebot der Verbraucherzentrale NRW

Die Verbraucherzentrale NRW zeigt in ihrem Klimaspaziergang, wie die Klimaanpassung vor Ort im Stadtteil (besser) funktionieren kann.

Vollgelaufene Keller, vertrocknete Grünstreifen, Hitze – in den vergangenen Jahren sind auch in Köln die Folgen des Klimawandels spürbar. Viele Menschen leiden bereits darunter und haben deshalb Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel in ihrem eigenen Viertel durchgeführt. Andere suchen nach Möglichkeiten, die Situation rund um ihr Wohnumfeld zu verbessern.

Beides wird im Zuge des Klimaspaziergangs durch Kölner Stadtviertel thematisiert – sowohl positive als auch negative Beispiele. Zusammenhänge werden erklärt und Möglichkeiten zur Eigeninitiative aufgezeigt.



Wenn Sie Interesse an einem Spaziergang mit der Verbraucherzentrale haben, melden Sie sich gerne unter:

koeln.energie@verbraucherzentrale.nrw

Dat Wasser vun Kölle es jot!

Im Sommer sollten Sie ausreichend trinken!

In Deutschland zählt Trinkwasser aus dem Hahn zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Rund um die Uhr kommt das Wasser angenehm temperiert aus Ihrem Wasserhahn. Sie sparen nicht nur Geld, sondern vermeiden auch Plastikverpackungen.



SPITZE
GEGEN
HITZE

Tipp: Ältere Menschen trinken eher zu wenig. Trinken Sie sehr bewusst und verteilen Sie die Getränke stets griffbereit in der Wohnung.



Sollten Sie Fragen zum Trinkwasser in Ihrem Veedel haben, erreichen Sie die RheinEnergie AG telefonisch unter: 0221 1783377 oder auf der Homepage www.rheinenergie.com

Kostenloses Trinkwasser an Kölner Trinkbrunnen und an Refill-Stationen

In Köln gibt es 15 Trinkwasserbrunnen, aus denen Sie Wasser trinken und sich abkühlen können. Diese finden Sie an folgenden Stellen:



Trinkflasche mit Wasser an Refill-Stationen auffüllen

Haben Sie schon bei sich um die Ecke zum Beispiel im Restaurant oder beim Bäcker den Refill-Station-Sticker entdeckt?



Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die es ermöglicht, dass kostenloses Leitungswasser für Sie zur Verfügung gestellt wird. Alle Orte und Geschäfte, die den blauen Sticker beispielsweise im Schaufenster zeigen, sind Teil des Netzwerkes. Dort können Sie kostenlos Ihre eigene Trinkflasche mit Leitungswasser auffüllen.



**SPITZE
GEGEN
HITZE**

Tipp: Füllen Sie zu Hause und unterwegs Ihre Trinkflasche immer wieder frisch auf!



Auf der Internetseite von Refill finden Sie die teilnehmenden Standorte auf einer Karte:

www.refill-deutschland.de/koeln/

Leitungswasser ist Ihnen zu langweilig?

Versuchen Sie einmal, Ihr Wasser mit frischem Obst, Gemüse oder Kräutern aufzupeppen! Wie wäre es zum Beispiel mit einem Blaubeer-Rosmarin- oder einem Zitronen-Minze-Ingwer-Wasser?

Weitere leckere Rezepte finden Sie auch als PDF zum Download auf der Homepage der Verbraucherzentrale: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137



Öffentliche Toiletten in Köln

Viel trinken ist äußerst wichtig, doch wo ist bloß die nächste Toilette? Damit man beim Spaziergang durch das Veedel nicht aufs Trinken verzichtet, verschafft die Internetseite www.toiletten.koeln einen Überblick über alle öffentlichen Toiletten in Köln, auch für Menschen mit körperlichen Behinderungen.



„Drinke“ von Klables

„Wat de Bläck Fööss allt jesunge, die vum d´r Stadt bestätigt han, et edelste d´r Lebensmittel, kütt us dingem Wasserhahn...“

„Was die Bläck Fööss schon gesungen, die Mitarbeiter der Stadt Köln bestätigt haben: das edelste der Lebensmittel kommt aus Deinem Wasserhahn...“

Wie man besonders kreativ auf das Thema Hitzeanpassung in Köln aufmerksam machen kann, zeigt die Kölsche Band Klables und ihr Musikvideo, welches im Rahmen des Projektes „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“ produziert wurde. „Drinke, immer widder jet drinke (Trinken, immer wieder etwas trinken)“, mit diesen Worten macht das Trio in Kölscher Sprache auf die Maßnahmen zum Schutz vor sommerlicher Hitze aufmerksam.





Der Song ist zum Beispiel abrufbar unter: www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/klima-umwelt-tiere/klima/hitzeportal-koeln/hitze-wasser-trinken und www.youtube.com/watch?v=n7O68J4oqTI



Seniorenvertretungen in Köln

Die Seniorenvertretung der Stadt Köln berät Sie in allen neun Stadtbezirken im jeweiligen Bezirksrathaus. Hier finden Sie den entsprechenden Kontakt:



Seniorenvertretung Innenstadt

 T: 0221 221-91464
 svk.innenstadt@stadt-koeln.de



Seniorenvertretung Rodenkirchen

 T: 0221 221-92224
 svk.rodenkirchen@stadt-koeln.de



Seniorenvertretung Lindenthal

 T: 0221 221-93254
 svk.lindenthal@stadt-koeln.de



Seniorenvertretung Ehrenfeld

 T: 0221 221-94245
 svk.ehrenfeld@stadt-koeln.de



Seniorenvertretung Nippes

 T: 0221 221-95499
 svk.nippes@stadt-koeln.de



Seniorenvertretung Chorweiler

 T: 0221 221-96334
 svk.chorweiler@stadt-koeln.de



Seniorenvertretung Porz

 T: 0221 221-97341
 svk.porz@stadt-koeln.de

Seniorenvertretung Kalk

 T: 0221 221-98305
 svk.kalk@stadt-koeln.de

Seniorenvertretung Mülheim

 T: 0221 221-99307
 svk.muelheim@stadt-koeln.de

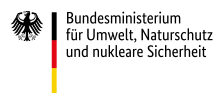
Weitere Informationen unter:

<https://epaper.koellen.de/koelnerleben/24-wegweiser/>

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Verbundprojektes „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter für die Stadt Köln“ für die Stadt Köln individuell erweitert und umgesetzt.

Stand der Broschüre 2025, 5. Auflage

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

**Umwelt- und Verbraucherschutzamt
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Gestaltung

Zentrale Dienste der Stadt Köln

Bildnachweis

S. 16 – 17: Cherries/AdobeStock.com; S. 27, 28: pexels.com;
S. 37: Refill Deutschland; S. 38: maxsol7/istockphoto.com

Druck

Pieper GbR, Köln

Hinweis

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 16 – 42
des Hitzeknigges.

13-JH/009-25/57/2.500/07.2025



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