

Der Hitzeknigge

**TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE**



Für Mensch und Umwelt



SCHWERTE
Hansestadt an der Ruhr

**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 Schattenspende 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

Umweltbundesamts, 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/
schattenspende

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

Mit der Kampagne „Schattenspende“ 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 Schattenspende unter www.umweltbundesamt.de/schattenspende

Die Schattenspendeinnen und Schattenspende

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

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

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



Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

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

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

Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren

Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit entziehen oder die Temperaturregulation stören, z. B. Schlafmittel, 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 Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

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

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

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

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

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

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

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

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

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

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

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



Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



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

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

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

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

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html

DAS KÖNNEN SIE TUN

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

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



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!



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

An aerial photograph of a park during the golden hour. A dense forest of green trees occupies the lower half of the frame. To the left, a pond with a small bridge is visible. A paved path winds through the park. In the background, there are green fields and a line of trees under a hazy sky. A large electricity pylon stands on the right side of the image.

COOL BLEIBEN IN SCHWERTE

**KÜHLE TIPPS FÜR
HEISSE TAGE**



LIEBE SCHWERTERINNEN UND SCHWERTER,

der Klimawandel ist längst auch vor unserer Haustür spürbar. Häufigere und intensivere Hitzeperioden stellen unsere Städte und Gemeinden, aber auch jeden Einzelnen vor neue Herausforderungen. Heiße Sommertage

beeinflussen unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und die Lebensqualität im Alltag – insbesondere für ältere Menschen, Kinder sowie Menschen mit Vorerkrankungen.

Um diesen Veränderungen vorausschauend zu begegnen, wurde im Februar 2026 das Klimaanpassungskonzept unserer Kommune beschlossen. Es bildet die Grundlage für zahlreiche Maßnahmen, mit denen die Stadt auf die Folgen des Klimawandels reagiert und ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber zunehmender Hitze und weiteren Klimafolgen stärkt. Ziel ist es, unsere Lebensräume nachhaltig, gesund und zukunftsfähig zu gestalten.

Klimaanpassung bedeutet dabei nicht nur eine klimaangepasste Stadtentwicklung mit mehr Grünflächen, Schatten und einer verbesserten Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum. Damit wir die heißen Tage gemeinsam gut überstehen, ist neben den zuvor genannten Tipps auch ein achtsamer Umgang miteinander essentiell. Achten Sie auf Ihre Mitmenschen – besonders auf die genannten Risikogruppen – und bieten Sie bei Bedarf Hilfe an, etwa für alltägliche Besorgungen. Schon kleine Gesten wie ein Glas Wasser, ein offenes Ohr oder ein kurzer Anruf oder Besuch können viel bewirken.

Um Ihnen den Alltag in der heißen Jahreszeit zu erleichtern, haben wir im folgenden Abschnitt dieser Broschüre Informationen darüber zusammengestellt, wo Sie im Sommer kostenlos Trinkwasser erhalten können und wo Sie Orte im Freien finden, an denen Sie sich auch im Sommer gut aufhalten können. Dabei handelt es sich um eine erste Zusammenstellung, welche in den kommenden Jahren laufend ergänzt und aktualisiert wird. Abschließend finden Sie nützliche Links zu weiteren Stellen, an denen Sie weiterführende Informationen erhalten können.

Kommen Sie gut und gesund durch den Sommer!

Dimitrios Axourgos
Bürgermeister der Stadt Schwerte



WO FINDE ICH ZUGANG ZU TRINKWASSER?

TRINKWASSERBRUNNEN AM SPIELPLATZ POSTSTRASSE

Um den Zugang zu kostenfreiem Trinkwasser auszubauen, hat die Stadt Schwerte im Rahmen der Umgestaltung des Spielplatzes an der Poststraße einen Trinkwasserbrunnen errichten lassen. Hier können Sie einfach Ihre mitgebrachte Trinkflasche mit frischem Wasser auffüllen.



TRINKWASSERBRUNNEN IM KLIMAGARTEN

Im Sommer 2025 wurde der Klimagarten in Wandhofen eröffnet. Neben einem Ausflugsziel mit Naherholungs- und spannenden Bildungsmöglichkeiten zu verschiedenen Themen rund um den Klimawandel, bietet der Klimagarten ebenfalls einen Trinkwasserbrunnen, an dem frisches Wasser gezapft werden kann sowie ein öffentliches WC.

CITY-WC AM WERNER-STEINEM-PLATZ MIT TRINKWASSERSPENDER

Damit es auch bei einem Stadtbummel nicht an Erfrischung fehlt, besteht am City-WC am Werner-Steinem-Platz neben der Möglichkeit, sich zu erleichtern ebenfalls ein integrierter Trinkwasserspender.



REFILL-STATIONEN

Seit dem Sommer 2018 gibt es in Schwerte Refill-Stationen. Das bedeutet: Hat ein Laden im Fenster oder der Tür das nebenstehende Refill-Logo angebracht, können Sie dort während der Öffnungszeiten in Ihrer mitgebrachten Trinkflasche kostenlos Trinkwasser auffüllen lassen. Das ist nicht nur ein Plus für Ihre Gesundheit und den Geldbeutel, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Nachhaltigkeit!



HIER REFILL-STATIONEN
IN SCHWERTER FINDEN

WO KANN ICH MICH AN HEISSEN TAGEN IN SCHWERTE GUT AUFHALTEN?

An heißen Tagen kann der Aufenthalt in der Stadt, aber auch in der eigenen Wohnung aufgrund der teils starken Überwärmung zur Belastung werden. Untenstehend finden Sie Beispiele von Orten, welche sich im Vergleich nicht so stark aufheizen oder eine Abkühlung bieten und sich daher gut als Ausflugsziel für die heißen Sommermonate eignen. Denken Sie bei Aktivitäten im Freien in jedem Fall an luftige Kleidung, Sonnenschutz und ausreichend Trinkwasser!

WASSERSPIELPLATZ RUHRSTRASSE

Im Sommer 2024 wurde der Spielplatz in der Ruhrstraße neugestaltet und verfügt nun über zwei miteinander verbundene Wasserspielbereiche.

📍 Ruhrstraße



WASSERSPIEL AM SPIELPLATZ GRAF-ADOLF-STRASSE

Im Herbst 2022 wurde der neu gestaltete Spielplatz in der Graf-Adolf-Straße eröffnet. Dieser enthält ebenfalls ein Wasserspiel, welches an heißen Tagen eine willkommene Abkühlung bringen kann.

📍 Graf-Adolf-Straße



BÜRGERBAD ELSEBAD

Als Freibad bietet das Elsebad neben der Abkühlung in einem Schwimmbecken und einem Kinderbecken auch einen Wasserspielplatz und eine große Liegewiese (Eintritt kostenpflichtig).

📍 Am Winkelstück 113



STADTBAD SCHWERTE

Wer die Sonne beim Schwimmen meiden möchte, kann sich auch im Stadtbad eine Abkühlung im kühlen Nass verschaffen (Eintritt kostenpflichtig).

📍 Wittekindstraße 10



SCHWERTER WALD

Das Waldklima bietet neben anderen wichtigen Erholungsfunktionen auch eine angenehm kühle Aufenthaltsqualität an heißen Tagen. So ist auch der Schwerter Wald ein passendes Ausflugsziel für den Sommer.

📍 Hörder Straße



KLETTERWALD FREISCHÜTZ

Wer es sportlicher mag, kann im Kletterwald Freischütz in Parcours auf verschiedenen Höhen den Wald aus einer neuen Perspektive erleben (Eintritt kostenpflichtig). Jedoch gilt auch hier: Bei extremer Hitze körperliche Anstrengung vermeiden!

📍 Hörder Straße 131



RUHR

Auch wenn man nicht in ihnen badet, sorgen Gewässer durch den Verdunstungseffekt für eine kühlere Umgebungstemperatur. Nutzen Sie diesen Effekt bei einem Spaziergang an der Ruhr oder einem Ausflug entlang des RuhrtalRadwegs.

📍 Mehrere Standorte



KLIMAGARTEN

Im Sommer 2025 wurde der Klimagarten in Schwerte eröffnet. Neben einem Ort der Naherholung können dort in verschiedenen anschaulichen Umweltbildungselementen die Themen Klimaschutz, Klimaanpassung und Biodiversität entdeckt werden.



Wandhofen



BÜRENBRUCHER WALD

Auch im Waldgebiet im Bürenbruch kann im Sommer das kühlere Waldklima erlebt werden. Mögliche Wege durch den Wald lassen sich zum Beispiel durch verschiedene eingetragene Wanderrouen entdecken.



Bürenbruch, Ergste

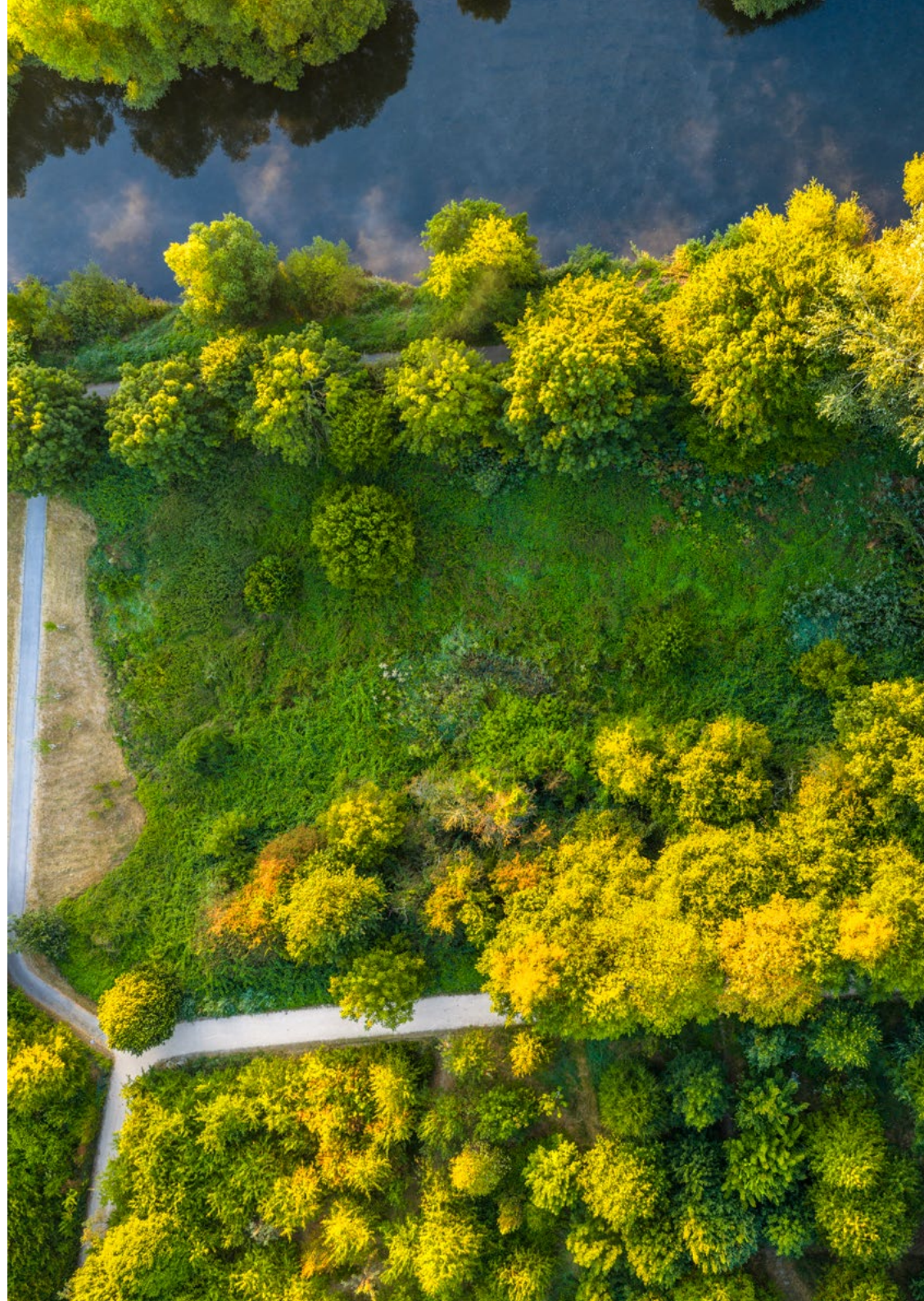


EBBERG

Ein weiteres Ziel für Spaziergänge im angenehmen Waldklima stellt das Gebiet rund um den Ebberg dar. Für dieses Gebiet sind ebenfalls verschiedene Wanderrouen verzeichnet.



Ebberg



WO FINDE ICH INFORMATIONEN ÜBER DIE WETTERLAGE?

HITZEWARNUNGEN DES DEUTSCHEN WETTERDIENSTES

Um rechtzeitig über bevorstehende heiße Tage informiert zu sein und somit die geplanten Aktivitäten entsprechend anpassen zu können, stellt der Deutsche Wetterdienst (DWD) über seine Internetseite aktuelle Meldungen über Hitze- und UV-Warnungen bereit. Warnmeldungen aufs Handy gibt es auch über die DWD-Warnwetter App sowie weiteren gängigen Warn-Apps wie NINA oder KATWARN.



DWD-
WARNUNGEN



DWD-
WARNWETTER-
APP



WARN-APP
NINA



WARN-APP
KATWARN

ARMATURENBRETT SMARTCITY SCHWERTE

Aktuelle Wetterdaten wie Temperatur und Sonneneinstrahlung können außerdem auch auf dem Wetterdashboard von SmartCity Schwerte eingesehen werden.



WO FINDE WEITERE INFORMATIONEN?

BROSCHÜRE „ÄLTER WERDEN IN SCHWERTE“

Ältere Menschen ab ca. 65 Jahren gehören zu den Personen, welche an heißen Tagen besonders gefährdet sind, da die Fähigkeit des Körpers, sich an extreme Temperaturen anzupassen, mit dem Alter abnimmt. In der Broschüre „Älter werden in



Schwerte“ sind wichtige Informationen und Adressen zusammengestellt, um älteren Menschen und ihren Angehörigen im Alltag (nicht nur im Sommer) zu unterstützen.



KLIMAKOFFER DER VERBRAUCHERZENTRALE



Der Klimakoffer der Verbraucherzentrale stellt eine Sammlung verschiedenster Werkzeuge dar, die dabei helfen, sich an die Folgen des Klimawandels anzupassen. So sind dort auch nützliche Tipps zusammengestellt, wie man das eigene Zuhause auf die heiße Jahreszeit vorbereiten kann.

INFORMATIONSMATERIAL DER BZgA



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt kostenfrei anschauliches Informationsmaterial bereit. Dort können beispielsweise für verschiedene Zielgruppen und in verschiedenen Sprachen Plakate mit leicht verständlichen Verhaltenstipps zum Selbstaussdrucken heruntergeladen werden.



STADTVERWALTUNG SCHWERTE

Rathaus I

Rathausstraße 31, 58239 Schwerte

Telefon: 02304 104-0

E-Mail: info@stadt-schwerte.de

Rathaus II

Konrad-Zuse-Straße 6, 58239 Schwerte

Rathaus am Stadtpark

Am Stadtpark 1, 58239 Schwerte

Gestaltung

Stadt Schwerte

Bildnachweis

Christoph Harmata, Schwerte
Stadtmarketing, Stadt Schwerte

Hinweis

Dieses Impressum bezieht sich auf die
Seiten 16 – 28 des HitzeKnigges.

www.schwerte.de



STADT SCHWERTE
Hansestadt an der Ruhr

Weiterführende Links



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

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:

www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums

„Gesundheit im Klimawandel“:

www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/

GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):

www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspende