

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



Wallfahrtsstadt
Werl

**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

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 „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

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

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



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

Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.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.

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

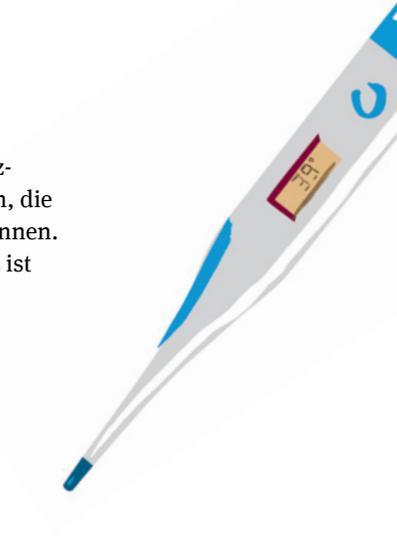
Bewusstlosigkeit

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch die Wallfahrtsstadt Werl ist von den Folgen des Klimawandels betroffen. Ein Blick in die vergangenen Jahrzehnte verdeutlicht, dass in Werl – dem nationalen und globalen Trend folgend – bereits eine deutliche Erwärmung stattgefunden hat. So ist die Temperatur seit Beginn der meteorologischen Aufzeichnungen um 1,4 °C gestiegen (Mittelwert 1991 – 2020 im Vergleich zu 1881 – 1910). Zudem sind die fünf wärmsten Jahre seit 1881 allesamt in der letzten Dekade aufgetreten – darunter die Top 3 Jahreswerte allein in den letzten fünf Jahren. Diese Zahlen verdeutlichen, dass bereits heute Auswirkungen des Klimawandels in Werl festzustellen sind.

Die beobachtete Erwärmung geht mit einer deutlichen Veränderung der Anzahl meteorologischer Kenntage einher. So ist die Anzahl an Sommertagen in Werl, an denen die Temperatur 25°C übersteigt, um 11 Tage auf durchschnittlich 39 Tage pro Jahr im Vergleich der Perioden 1961 – 1990 zu 1991 – 2020 gestiegen. Ebenso hat sich die Auftrittshäufigkeit der als besonders belastend geltenden Heißen Tage, an denen Temperaturen von 30 °C und mehr erreicht werden, in den vergangenen 60 Jahren in Werl nahezu verdoppelt.

Insbesondere ältere und erkrankte Menschen, aber auch Schwangere, kleine Kinder und bestimmte Berufsgruppen sind durch Hitzeereignisse besonders gefährdet und sollten Maßnahmen kennen, die helfen können, Hitzeperioden gut und unbeschadet zu überstehen. Hitzeschutz ist also ein Thema, das alle Generationen angeht.

Mit der Herausgabe des "Hitzeknigges" des Umweltbundesamtes für die Wallfahrtsstadt Werl möchten wir Sie dabei unterstützen, sich und andere zu schützen. Wer Risiken kennt, kann ihnen manchmal schon durch einfache Umstellungen im Alltag begegnen. Die vorliegende Broschüre bietet hierzu bewährte und praxisnahe Tipps.

Torben Höbrink
Bürgermeister

Christopher Beyer
Klimaschutzmanager

Ansprechpartner der Stadt

Christopher Beyer

Rathaus Werl
Hedwig-Dransfeld-Straße 23
59457 Werl

Telefon 02922 / 800 6104
E-Mail: christopher.beyer@werl.de

Das Hitzeportal der Stadt

finden Sie unter:

<https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/planen-bauen-wohnen/klima-und-umwelt/klimaschutz>

Hitzeaktionsplan

Die Wallfahrtsstadt Werl hat einen Hitzeaktionsplan erstellt.

Er soll dabei helfen, die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels, insbesondere von extremer Hitze, effizient zu kommunizieren und ein an die Situation angepasstes Risikoverhalten zu erreichen sowie präventive Handlungsmöglichkeiten zu etablieren. Er soll Abhilfe schaffen, um negativen Auswirkungen wie gesundheitliche Beeinträchtigungen, Verletzungen oder gar Todesfälle und nicht zuletzt Sachschäden vorzubeugen.

Der Hitzeaktionsplan umfasst alle notwendigen Untersuchungen, Erhebungen und Analysen, die umfassende Interventionsmaßnahmen zum Gesundheitsschutz berücksichtigen und somit der Prävention gesundheitlicher Einbußen dienen. Es sind sowohl langfristige Maßnahmen, wie z.B. Änderungen und Anpassungen im Wohnungsbau, in der Stadtentwicklungsplanung und der Bebauungsplanung/Grünordnung, als auch kurzfristige Maßnahmen, wie Pläne für Handlungsabläufe in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen oder Informationen für Bürgerinnen und Bürgern enthalten.

Der Fokus liegt auf besonders hitzevulnerablen Gruppen wie beispielsweise ältere Menschen, körperlich oder geistig beeinträchtigte Menschen, Kleinkinder/Kinder, Schwangere, Pilger oder wohnungslose Menschen. Räumlich bezieht sich der Hitzeaktionsplan auf das gesamte Gebiet der Wallfahrtsstadt Werl, jedoch mit einer Schwerpunktbetrachtung von Bereichen, in denen sich besonders gefährdete Personengruppen häufig aufhalten oder die Gefahr von Hitzeinselbildung z.B. bei großen versiegelten Flächen besteht (z.B. Schulen, Kindergärten, Pflegeeinrichtungen, Innenstadt).

Gefördert durch

Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



Im Auftrag der



Bearbeitet von



Alle Information zum Thema Hitzeschutz und den Hitzeaktionsplan finden Sie auf der Webseite der Wallfahrtsstadt Werl:

<https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/planen-bauen-wohnen/klima-und-umwelt/klimaschutz>

Handreichung für soziale Einrichtungen und Privathaushalte

Im Umgang mit der zunehmenden Hitze spielt neben der Analyse der Anfälligkeit auch das Anpassungspotential eine große Rolle.

Daher wurde im Rahmen des Hitzeaktionsplans ein Untersuchungsdesign für die kleinteilige Bewertung sozialer Infrastrukturen und Privathaushalte erstellt. Das systematische Untersuchungsdesign fokussiert insbesondere darauf, den Einrichtungen, Nutzenden oder Eigentümern eine eigenständige Beurteilung ihrer Verwundbarkeit bzw. Sensitivität gegenüber Hitze zu ermöglichen. Neben den Fragen bezüglich der Verwundbarkeit enthält die Handreichung zusätzlich Fragen zu der räumlichen Exposition und dem klimatischen Einfluss (aufbauend auf der Analyse der thermischen Belastungsschwerpunkte), um zu einer umfangreichen Einschätzung des Hitzेरisikos kommen zu können.

Die Fragen dienen somit sowohl der Auseinandersetzung mit der jetzigen Anfälligkeit als auch mit den Potentialen für zukünftige Anpassungen.

Weitere Infos dazu und die Handreichung zum Herunterladen sind hier zu finden: <https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/planen-bauen-wohnen/klima-und-umwelt/klimaschutz>

Seniorenvertretungen in Werl

Seniorenbüro

Die Wallfahrtsstadt Werl unterhält eine trägerunabhängige Pflegeberatung.

Wallfahrtsstadt Werl

Hedwig-Dransfeld-Straße 23

59457 Werl

Angelika Bechheim-Kanthak

02922 / 800 5014

Generelle Erreichbarkeit

Montag: 8:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch: 8:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag: 8:00 - 12:00 Uhr

Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

Weitere Informationen zum Thema Senioren unter <https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/familie-soziales/senioren>

Refill-Stationen

Trinkflasche mit Wasser an Refill-Stationen auffüllen

Genug zu trinken ist eine der zentralen und gleichzeitig einfachsten Anpassungsmöglichkeiten an hohe Temperaturen. Öffentliche Angebote sollen Menschen auch unterwegs Zugang zu kostenlosem Trinkwasser ermöglichen und diese dazu animieren, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Der Leitgedanke von Refill ist einfach: Es geht darum Müll zu vermeiden, die Umwelt zu schützen und Leitungswasser zu trinken. Geschäfte und Restaurants erklären sich bereit, kostenfrei Leitungswasser in eine mitgebrachte Wasserflasche zu füllen. Dadurch wird vermieden, dass unnötig Plastikflaschen gekauft werden.

Das Ganze ist ein ehrenamtliches, offenes Projekt von Privatpersonen und nicht profitorientiert.

Alle teilnehmenden Orte, die den blauen Sticker im Fenster haben, sind Teil des Netzwerkes. Auf der Internetseite von Refill finden Sie die teilnehmenden Standorte auf einer Karte: <https://refill-deutschland.de/>. Die Standorte werden regelmäßig aktualisiert.

Auf der Karte sind übrigens auch die Trinkbrunnen der Stadt zu finden. Diese eignen sich ebenfalls, um die eigene Trinkflasche aufzufüllen.



Kühle Orte im Stadtgebiet

Vielen Menschen fehlt in der Stadt eine eigene grüne Oase, ein schattiges Plätzchen oder ein Ort am Wasser zur Erfrischung. Sie sind auf öffentliche Freiräume angewiesen, an denen sie sich abkühlen können. In jeder Kommune gibt es Orte, die im Sommer und besonders bei extremer Hitze einen angenehmen Aufenthalt ermöglichen. Meist befinden sich diese draußen im Grünen (z. B. Kurpark, Sportpark, Stadtwald, schattige Grünanlagen, Freibad, Wasserspielplatz im Kurpark, Parkfriedhof, Bank im Schatten), aber auch innerhalb von Gebäuden (z. B. Kirche, Museum, klimatisierter Einkaufsladen).

Beispiele hierfür in Werl sind:

- Kirchen wie z. B. die Wallfahrtsbasilika, die Kirche St. Walburga oder die Pauluskirche aber auch die Kirchen und Kapellen in den Ortsteilen
- Das Freizeitbad Werl
- Der Kurpark mit seinem Salzbach und dem Wasserspielplatz
- Der Sportpark
- Der Stadtwald
- Der Parkfriedhof mit Baumbestand und Bänken zum Verweilen
- Der Klostergarten
- Klimatisierte (Einkaufs-)Läden

Eine Karte zu den kühlen Orten ist unter folgendem Link zu finden:

<https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/planen-bauen-wohnen/klima-und-umwelt/klimaschutz>

Die Fußgängerzone soll ab 2025 umgestaltet werden. Neben der Integration von zahlreichen Bestandsbäumen ist geplant, neue Grünflächen zu schaffen und eine Vielzahl an neuen Bäumen anzupflanzen. Das hat zur Folge, dass im dicht besiedelten Raum ein angenehmeres Mikroklima entstehen wird.

Wetter- und Hitzewarnungen vom Deutschen Wetterdienst

Über den nachfolgenden Link erhalten Sie die aktuellen Wetterwarnungen für Werl. Die Warnungen werden vom Deutschen Wetterdienst ständig aktualisiert.

https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnkarten/warnWetter_nrw_node.html?bundesland=nrw&ort=Werl

Sie möchten sich bei allen Wetterlagen auf dem Laufenden halten und über mögliche Unwettergefahren vor Ort per Push-Benachrichtigung sofort informiert werden? Dann ist die DWD Warnwetter-APP (IOS und Android) das Richtige für Sie.

Nutzen Sie auch die Nina Warn-App (IOS und Android)! Dort finden sich ebenfalls hilfreiche Notfalltipps und Sie können Hitze-Warnungen empfangen.

Neben Hitze stellen auch andere Unwetter eine Gefahr für Bürgerinnen und Bürger dar. Auf der Webseite der Stadt Werl sind zur Notfallvorsorge Informationen bereitgestellt.

Diese sind unter folgendem Link zu finden: <https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/notfallvorsorge>

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

#Schattenspender



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender