

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt

 **Rheinbach**
Stadt

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/ Gefahrenindexuvi/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/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.

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

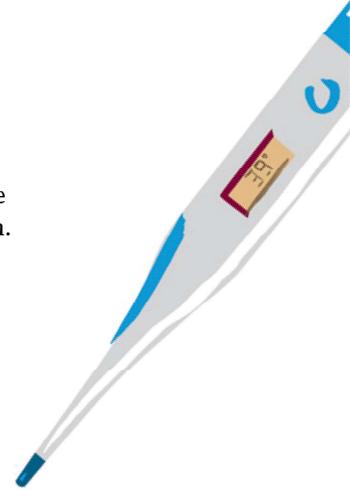
Bewusstlosigkeit

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 Rheinbacher*in,

im Rahmen des Klimawandels werden die Sommer zunehmend wärmer. Die Dauer der Hitzeperioden verlängert sich, und die Anzahl der Hitzetage von über 30°C sowie der sogenannten Tropennächte mit mindestens 20°C nimmt zu. Aufgrund der hohen Versiegelung steigt besonders in den Städten die Temperatur immer weiter an, je länger die Hitze anhält. Dies stellt uns zunehmend vor Herausforderungen, den Körper von der Hitze zu entlasten. Besonders betroffen sind ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und Kinder. Darüber hinaus sind nicht nur die hohen Temperaturen selbst problematisch. Auch die Bildung von gesundheitsgefährdendem bodennahem Ozon, die durch die Kombination aus hohen Lufttemperaturen und intensiver Sonneneinstrahlung begünstigt wird, stellt eine erhebliche Gefahr dar. Dies verdeutlicht, dass es notwendig ist, hohe Temperaturen ernst zu nehmen und Strategien zu entwickeln, um besser mit ihnen umzugehen.

Diese Entwicklung betrifft auch die Stadt Rheinbach. Der Bereich der Stadt, der stark von Hitze betroffen ist, wird sich immer weiter ausdehnen. Deshalb finden Sie hier nachfolgend zusammengetragen einige lokal spezifische Informationen. Falls Sie neue Informationen haben oder neue Initiativen sich bilden, können Sie diese gerne an die untenstehende E-Mail weitergeben.



Ansprechpartner*innen der Stadt Rheinbach

Sachgebiet Mobilität, Umwelt- und Klimaschutz

Rathaus Rheinbach
Schweigelstraße 23
53359 Rheinbach

E-Mail: klima@stadt-rheinbach.de

Klimafolgenanpassungskonzept und Projektstelle

Fokus auf Hitzeschutz

Das Klimafolgenanpassungskonzept der Region Rhein-Voreifel verfolgt das Ziel, die Kommunen auf die unvermeidbaren Folgen des Klimawandels, wozu unter anderem Hitzebelastungen gehören, vorzubereiten und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger zu erhalten bzw. zu verbessern.

Mit dem Start einer vom Bund geförderten Projektstelle für Klimaanpassung im September 2024, hat die Stadt Rheinbach einen wichtigen Schritt in Richtung zukunftsfähige Stadtentwicklung gemacht. Der Schwerpunkt der Projektzeit liegt innerhalb der nächsten drei Jahre darauf, verschiedene für die Kommune entwickelte Leuchtturmaßnahmen umzusetzen.

Erhöhung der Aufenthaltsqualität im Stadtraum durch mehr und angepasstes Stadtgrün

Für die Umsetzung der Leuchtturmaßnahmen sind folgende Gestaltungsaspekte der ausgewählten städtischen Flächen von zentraler Bedeutung:

- eine artenreiche Begrünung von Plätzen und Straßenzügen für den Erhalt der Biodiversität und die Erhöhung der Kühlleistung durch Verdunstung sowie Schattenspende,
- der Rückbau versiegelter Flächen um in Hitzeperioden übermäßige Aufheizung zu verhindern und entweder bei Starkregen bessere Niederschlagsversickerung oder Wasserspeicherung für die Vegetation zu ermöglichen,
- die Auswahl von klimawandelangepassten Pflanzenarten um den Verlust von Vegetation durch Hitze- bzw. Trockenstress zu vermeiden.

Standorte der Leuchtturmaßnahmen in der Stadt Rheinbach

Es wurden gezielt Flächen ausgewählt, die von hitzebedingten Belastungen besonders betroffen sind. Im Fokus waren dabei Orte, an denen vulnerable Gruppen leben bzw. sich häufig aufhalten.

1. Schaffung von grünen Quartiersplätzen (oder auch Pocket-Parks)
 - Grünfläche Ecke Schubertstraße/ Münstereifeler Straße
2. Etablierung resilienten Stadtgrüns
 - Staudenbeete auf der Schulhoffläche der Gesamtschule Villeneuve Straße
3. Gestaltung einer multifunktionalen Grünfläche
 - Umgestaltung der Grünfläche des Festplatzes in Wormersdorf

Als Auftakt für das Gesamtvorhaben wurden Anfang März 2025 auf den Spielplätzen Stifterweg, Am Blümlingspfad, und Dahlemstraße (Wormersdorf) neue Bäume gepflanzt. Im Laufe der Projektzeit soll auch auf allen weiteren städtischen Spielplätzen geprüft werden, ob Potenzial für weitere Verschattung durch Baumpflanzungen besteht.

Wassersparen bei Hitze - Tipps

- **Gießen Sie Pflanzen nur morgens oder abends**
- **Duschen statt Baden**
- **Wasser beim Zähneputzen abstellen**
- **Boden mulchen statt Rasen bewässern**
- **Autowäsche in Trockenzeiten vermeiden**
- **Regenwasser sammeln und nutzen**
- **Tropfende Wasserhähne reparieren**
- **Lebensmittel schonend waschen (z.B. im Waschbecken statt unter fließendem Wasser)**
- **Pool- oder Teichwasser sparsam nachfüllen**
- **Gemüse und Obst saisonal und regional kaufen (weniger Wasserverbrauch in der Produktion)**

Grün gegen Hitze

Begrünungen sind eine gute Maßnahme, um gegen die Hitze in der Stadt vorzugehen. Denn Pflanzen nehmen Wasser auf und an heißen Tagen verdunstet dieses Wasser über die Blätter. Dadurch wird die direkte Umgebung gekühlt. Diesen Vorgang, Transpiration genannt, können wir uns zunutze machen. Und Sie können das auch, indem Sie Ihren Garten, Vorgarten, Balkon oder Ihre Terrasse mit Pflanzen gestalten. Dabei stehen Ihnen verschiedene Optionen und Aspekte zur Verfügung, auf die Sie den Fokus legen können. Sie könnten beispielsweise besonderen Wert auf insektenfreundliche Pflanzen legen oder den Anbau von Gemüse und Obst in Betracht ziehen. Bäume und Sträucher spenden Ihnen neben der kühleren Umgebungsluft den ersehnten Schatten an heißen Tagen und vermindern somit die Austrocknung des Bodens, auch durch Ihre Funktion als Windbrecher. Denn in ihrem Windschatten ist die Taubildung höher und damit der Boden feuchter.

Auch Kletterpflanzen oder Spaliere an freien Hausfassaden, egal ob auf dem Balkon oder der Terrasse wirken wie ein natürliches Wärmeschutzschild. Außenwände erhitzen sich weniger und strahlen zugleich weniger Wärme an die Umgebung ab.

Ein weiterer wichtiger und essentieller Begrünungstipp ist, weniger Schottergärten anzulegen. Diese Flächen heizen sich nämlich im Sommer sehr stark auf und tragen somit zur Verschlechterung des Mikroklimas bei. Zusätzlich haben Schottergärten zahlreiche andere Nachteile wie die geringe Versickerung von Regenwasser und damit das erhöhte Hochwasserrisiko.



2020: Schottergarten vor dem Rathaus



2024: Begrünter Vorgarten vor dem Rathaus

Deswegen gilt: Jedes Grün zählt!

Beet- und Gießpatenschaften

Wenn Sie keinen eigenen Garten haben oder sie darüber hinaus das städtische Grün unterstützen und fördern möchten, können Sie eine Beet- oder Gießpatenschaft bei der Stadt Rheinbach in Betracht ziehen.



daran haben.

Ein ähnliches Konzept stellen die Gießpatenschaften dar. Hierbei übernehmen Sie die Verantwortung für das Gießen eines Stadtbaums Ihrer Wahl. Die trockenen Sommer stellen eine zunehmende Herausforderung für unsere Bäume dar, und um ihnen zu helfen, versorgen Sie einen Baum in den trockenen Monaten zusätzlich mit Wasser. Jeder Baum trägt einen wichtigen Teil bei: Er bindet Feinstaub, bietet Lebensraum für Tiere, spendet Schatten und verbessert das Mikroklima.



Wir alle sind mit den Flächen zwischen Parkplätzen oder an Straßenecken vertraut. Viele von uns haben eine solche Fläche direkt vor der Haustür. Wie wäre es, wenn Sie sich um eine dieser Flächen kümmern und ein kleines Beet gestalten? Dies ist im Rahmen einer Beetpatenschaft möglich. Sie bestimmen eigenständig, wie lange und in welchem Umfang Sie sich engagieren möchten. Sie pflegen "Ihr" Beet, solange Sie Freude

Bei Interesse können Sie sich gerne unter folgender E-Mail-Adresse melden: gruenpatenschaften@stadt-rheinbach.de

Beispiele für kühle Orte in Rheinbach



LOKALE INFORMATIONEN FÜR SIE

Kühle öffentliche Gebäude (blau)		
Nr.	Bezeichnung	Adresse (53359, Rheinbach)
1	Kirche St. Margareta (Vorraum geöffnet)	Neukirchener Straße 20, Neukirchen
2	Waldkapelle (rund um die Uhr geöffnet)	Landstraße 492, zwischen Rheinbach und Todenfeld
3	St. Martin – Pfarrkirche (tagsüber geöffnet)	Hauptstraße 8, Rheinbach
4	Stadtverwaltung Rheinbach (Öffnungszeiten)	Schweigelstraße 23, Rheinbach
5	Glasmuseum (auch Trinkwasser)	Himmeroder Wall 6, Rheinbach
6	Raststätte	An der A61, Peppenhoven (über Feldwege erreichbar)
Sitzmöglichkeiten im Schatten von Bäumen (grün)		
Nr.	Bezeichnung	Adresse (53359, Rheinbach)
1	Friedhof Niederdrees	Niederreeseer Straße, Niederdrees
2	Spielplatz Windmühlenweg/ Prälat-Koch-Straße	Windmühlenweg, Flerzheim
3	Park mit stillem Gewässer	Eichenstraße 10, Ramershoven
4	Spielplatz Von-Groote-Ring	Van-Groote-Ring 49, Rheinbach
5	Stadtpark Rheinbach	Stadtpark, Rheinbach
6	Freizeitpark Rheinbach	Eingang nahe Schubertstraße 27, Rheinbach
7	Stiefelsbach/ Schnellesbach	Tannenweg, Merzbach
8	Pocket Park mit Brunnen am Festplatz Wormersdorf	Ecke Tomberger Straße/ Ahrweg, Wormersdorf
9	Spielplatz Alte Höhle	Alte Höhle, Queckenberg
10	Spielplatz Eidbusch	Eidbusch, Hilberrath
11	Sitzbänke mit Tisch und Überdachung	Schulstraße, Oberdrees (gegenüber kath. Kindergarten)

Öffentliche Toiletten

Trinken ist generell wichtig, bei hohen Temperaturen aber besonders. Das viele Trinken hat allerdings auch zur Folge, dass man häufiger auf die Toilette muss.

In Rheinbach gibt es einige Standorte mit öffentlichen Toiletten:

Standorte	Öffnungszeiten
Windmühlenturm	Mo – Sa: 8:00 – 21:00/22:00 Uhr Sonntag: geschlossen
Rathaus	Mo – Mi: 8:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 15:30 Uhr Do: 8:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 18:00 Uhr Sa – So: geschlossen
Himmeroder Hof	Mo: geschlossen Di – Fr: 10:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr Sa – So: 11:00 – 17:00 Uhr

Refill-Stationen

Die Refill-Stationen bilden ein Netzwerk, bei dem sich Restaurants, Cafés und ähnliche Einrichtungen registrieren können. An diesen Orten haben Besucher*innen während der Öffnungszeiten die Möglichkeit, ihre Wasserflaschen kostenlos mit Leitungswasser aufzufüllen. Ziel dieser Initiative ist es, einerseits die Menschen anzuregen, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und so vor der Hitze zu schützen, und andererseits den Bedarf an Plastikflaschen zu reduzieren. Mittlerweile gibt es zahlreiche solcher Stationen in ganz Deutschland. Auch das Glasmuseum der Stadt Rheinbach hat sich in diesem Jahr 2025 angemeldet und einen Refill-Aufkleber angebracht. Machen auch Sie mit, indem Sie Ladenbesitzer*innen ansprechen und sie über diese Möglichkeit informieren.



Glasmuseum Stadt Rheinbach:
Refill-Aufkleber

Tiere und Hitze

Anhaltende Hitze bedeutet für uns alle eine besondere Herausforderung – auch für unsere vierbeinigen Freunde. Deshalb ist es besonders wichtig, bei längeren Ausflügen oder Spaziergängen nicht nur an genügend Wasser für sich selbst zu denken, sondern auch für das Haustier.

Falls doch einmal vergessen wird, Wasser mitzunehmen, sollte man darauf achten, ob sich in der Nähe ein geeignetes Gewässer befindet, an dem der Hund trinken kann. Dabei gilt: Nur fließendes Wasser oder speziell ausgewiesene Trinkstellen sollten genutzt werden, da stehendes Wasser ein erhöhtes Risiko für Keimbelastung birgt.

Tipp: Am Lindenplatz in Rheinbach befindet sich ein Trinkbrunnen, der über eine integrierte Hundetränke verfügt.

Weitere Info: So wie Kinder bei sommerlicher Hitze niemals im geparkten Auto zurückgelassen werden dürfen, gilt das auch für Haustiere! Selbst bei vermeintlich milden Außentemperaturen kann sich das Fahrzeug in kürzester Zeit lebensgefährlich aufheizen.

Waldbrandgefahr

Heiße, trockene Sommer erhöhen die Wald- und Flächenbrandgefahr erheblich – auch rund um Rheinbach. Schon eine achtlos weggeworfene Zigarette oder ein unbeaufsichtigter Grill können verheerende Folgen für Mensch, Tier und Umwelt haben.

Was Sie bei Hitze unbedingt beachten sollten:

- **Rauchverbot im Wald:** Vom 1. März bis 31. Oktober gilt in allen Wäldern absolutes Rauchverbot.
- **Kein offenes Feuer:** Lagerfeuer, Grillen und das Entzünden von Feuer im Wald oder in Waldnähe (mind. 100 Meter Abstand) sind strikt untersagt.
- **Keine Glasflaschen liegen lassen:** Sie können wie Brenngläser wirken und Brände auslösen.
- **Zufahrtswege freihalten:** Rettungs- und Löschfahrzeuge müssen im Notfall ungehindert passieren können.
- **Verdächtige Rauchentwicklung sofort melden:** Notruf 112 – jede Minute zählt!

Schon kleine Vorsichtsmaßnahmen helfen, unsere Wälder und Naherholungsgebiete zu schützen. Zeigen Sie Rücksicht – für Ihre Sicherheit und die unserer Natur.

Standorte Defibrillatoren

Anhaltende Hitzeperioden können nicht nur das Wohlbefinden beeinträchtigen, sondern auch das Risiko für gesundheitliche Notfälle wie Hitzschlag oder Kreislaufkollaps erhöhen. In solchen Situationen ist schnelle Hilfe entscheidend. Die Stadt Rheinbach hat daher mehrere Selbsthilfe-Standorte eingerichtet, die mit automatisierten externen Defibrillatoren (AEDs) und Erste-Hilfe-Materialien ausgestattet sind.

www.rheinbach.de/selbsthilfe-standorte

Diese Standorte dienen als Anlaufstellen für Bürgerinnen und Bürger, um sich gegenseitig zu unterstützen und im Notfall schnell reagieren zu können. Sie verfügen über Notstromversorgung, Licht, Wärme und gesicherte behördliche Informationen. Die AEDs sind leicht zu bedienen und geben klare Sprachanweisungen, sodass auch Ungeübte im Notfall effektiv helfen können.

Selbsthilfe-Standorte mit AEDs in Rheinbach:

- Mehrzweckhalle Hilberath, Kirchweg 2
- Imkerei Czerwinski, Kirchstraße 4
- Katholische Grundschule Merzbach, Weidenstraße 14
- Mehrzweckhalle Queckenberg, Queckenberger Straße 21
- Ludwig-Fett-Halle Oberdrees, Locher Weg
- Alte Schule Niederdrees, Kirchgasse 3
- Mehrzweckhalle Ramershoven, Peppenhovener Straße 4
- Sportlerheim Flerzheim, Fliesweg
- Turnhalle Wormersdorf, Wormersdorfer Straße 39
- Vereinshaus GRO-RHEI-KA, Am jüdischen Friedhof 8
- Stadthalle Rheinbach, Villeneuverstraße 5

Bitte beachten Sie, dass die Verfügbarkeit der AEDs je nach Standort variieren kann. Es ist ratsam, sich im Voraus mit den Standorten vertraut zu machen, um im Ernstfall schnell handeln zu können.

Wichtiger Hinweis: Im Notfall immer sofort den Notruf 112 wählen und den Anweisungen der Leitstelle folgen. Die Anwendung eines AEDs kann die Überlebenschancen erheblich erhöhen, insbesondere wenn sie innerhalb der ersten Minuten nach einem Herzstillstand erfolgt.

Erste-Hilfe

Defibrillatoren können im Ernstfall Leben retten – noch besser ist es, wenn man genau weiß, wie man im Notfall richtig reagiert. Ein Erste-Hilfe-Kurs vermittelt wichtige Kenntnisse, die im Alltag – gerade bei sommerlicher Hitze – schnell gefragt sein können: Kreislaufprobleme, Dehydrierung oder Bewusstlosigkeit treten häufiger auf, als man denkt.

In Rheinbach bieten zwei Organisationen Erste-Hilfe-Kurse an:

- **Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Rheinbach**
Umfangreiche Erste-Hilfe-Angebote für Privatpersonen, Führerscheinanwärter, Eltern oder Betriebe – direkt vor Ort.
www.drk-rheinbach.de
- **Malteser Hilfsdienst Rheinbach**
Praxisnahe Kurse für Erwachsene und spezielle Schulungen für Kindernotfälle oder betriebliche Ersthelfer.
www.malteser.de

Ein solcher Kurs dauert nur wenige Stunden – doch das erlernte Wissen kann im Notfall entscheidend sein. Wer im Umgang mit Notfällen sicher ist, bleibt auch bei Hitze und Stress ruhig und handlungsfähig.

Außerdem bieten auch viele Anbieter spezielle Kurse an, z. B. für Eltern (Erste Hilfe am Kind), Senioren oder betriebliche Ersthelfer.

Aber generell gilt: Auffrischen lohnt sich! Wer länger keinen Erste-Hilfe-Kurs gemacht hat, kann sein Wissen regelmäßig erneuern

Wichtig: Achtsamkeit in der Hitze

In Zeiten extremer Temperaturen ist es wichtiger denn je, dass wir aufeinander achten und uns gegenseitig unterstützen. Hitze betrifft nicht nur jeden Einzelnen unterschiedlich, sondern kann auch Menschen in unserem Umfeld erheblich belasten.

Besondere Aufmerksamkeit sollten wir den älteren Menschen zukommen lassen, die oft anfälliger für hohe Temperaturen sind, sowie Nachbarn, die möglicherweise nicht in der Lage sind, sich selbst um ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu kümmern. Es ist ratsam, nachzufragen, ob Unterstützung benötigt wird – sei es durch das Anbieten eines kalten Getränks oder das Ermuntern zu schattigen Plätzen.

Auch unsere Haustiere verdienen besondere Beachtung. Hunde und Katzen sind ebenfalls empfindlich gegenüber hohen Temperaturen. Ein kurzer Blick auf ihr Wohlbefinden kann entscheidend sein. Wir sollten sicherstellen, dass sie ausreichend Wasser zur Verfügung haben und nicht der direkten Sonneneinstrahlung oder dem aufgeheizten Auto ausgesetzt sind.

Es gibt zahlreiche einfache Möglichkeiten, wie wir einander zur Seite stehen können: das Verweilen in schattigen Bereichen, das Teilen von Tipps zur Abkühlung oder die Einladung zu einem kühlen Getränk. Indem wir uns gegenseitig unterstützen und aufeinander achten, fördern wir eine Gemeinschaft, in der wir alle besser mit der Hitze umgehen können.

Lassen Sie uns gemeinsam achtsam sein – nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Mitmenschen, unsere Nachbarn und alle Lebewesen um uns herum.

Informationsseite BBK

Ausführliche Informationen zu den gesundheitlichen Risiken bei Hitze sowie Verhaltenstipps für den Ernstfall finden Sie auf der Informationsseite des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK):

www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Weitere-Gefahrensituationen/Extremwetter/Hitze-Duerre/hitze-duerre_node.html

Download

Hier finden Sie unser **Poster „Gemeinsam durch heiße Tage“** zum Aufhängen für zu Hause oder im Büro.



Gemeinsam durch heiße Tage



Viel trinken!

Mindestens 1,5–2 Liter Wasser am Tag – am besten regelmäßig und nicht erst, wenn der Durst kommt.



Auf andere achten

Fragen Sie nach, ob es älteren Nachbarn oder kleinen Kindern gut geht – gemeinsam ist es leichter.



Leichte Kleidung tragen

Helle, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung schützen vor Hitze und UV-Strahlen.



Schatten suchen

Mittags wird es heiß – bleiben Sie zwischen 14 und 17 Uhr möglichst im Schatten oder drinnen.



Tiere schützen

Tiere nie im Auto lassen und immer frisches Wasser bereitstellen!



Kein Feuer im Freien

Grillen und offenes Feuer sind bei Trockenheit gefährlich – Brandgefahr!



Grüne Gärten helfen!

Pflanzen spenden Schatten und kühlen durch Verdunstung. Vermeiden Sie Steingärten – sie heizen sich stark auf.



Sonnenmilch nicht vergessen!

Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor schützt Ihre Haut – auch im Schatten und bei Bewölkung.



Wasser clever nutzen

Bitte bewusst mit Wasser umgehen – jede gesparte Menge zählt!



Luftig wohnen

Lüften Sie früh am Morgen, halten Sie tagsüber Fenster und Rollos geschlossen – so bleibt es innen angenehm kühl.

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/schattenspender