

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



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

**Umwelt  
Bundesamt**



**KomPass**  
Kompetenzzentrum  
Klimafolgen und Anpassung



# Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. 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](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)**

**Die Schattenspenderinnen und Schattenspender**

# Wer ist betroffen?

## Wer besonders gefährdet ist

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

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



**Generation des Alters 65+**

**Säuglinge und Kleinkinder**

**Schwangere**

**Menschen mit Unterernährung**

**Menschen mit Übergewicht**

**Personen, die körperlich schwer und  
im Freien arbeiten**

**Personen, die intensiv Sport treiben**

**Obdachlose**

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

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

**Menschen, die regelmäßig Alkohol oder  
Drogen konsumieren**

**Menschen, die bestimmte Medikamente  
einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit  
entziehen oder die Temperaturregulation  
stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-  
tabletten, blutdrucksenkende Mittel**

# Hier lauern Gefahren

## Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

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

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im 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](http://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung)

## Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

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

Die 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](http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html)

**UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region:** [www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html)

### Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

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



**TIPP**

# **Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!**



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

**Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.**

**Lüften Sie 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 unbeschatteten 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](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze)

Hitzewarndienst DWD: [www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarning/hitzewarning.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarning/hitzewarning.html)

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

**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 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!**

**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 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-rezep-te-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**

## Weiterführende Links



### **Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:**

[www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze)

### **Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:**

[www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit](http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit)

### **Themenseite des Bundesumweltministeriums**

#### **„Gesundheit im Klimawandel“:**

<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>

## Liebe Bremer:innen,

die Folgen des Klimawandels treten auch in Bremen immer deutlicher auf. Die Sommer werden heißer, und Hitzetage nehmen zu. Besonders für Menschen über 65 und für Menschen mit Vorerkrankungen kann Hitze belastend und sogar gefährlich sein.



Der vorliegende Hitzeknigge bietet Ihnen praktische und unkomplizierte Ratschläge, wie Sie bei hohen Temperaturen richtig handeln, um sich selbst besser vor Hitze schützen zu können.

Gleichzeitig möchten wir damit auf die Hilfsangebote in Bremen aufmerksam machen. Denn niemand muss mit den Belastungen durch Hitze allein bleiben. Bitte nutzen Sie die Informationen in diesem Heft und geben Sie diese auch an Familie, Freunde und Nachbar:innen weiter, damit die schönen Seiten des Sommers überwiegen und Sie gesund bleiben.

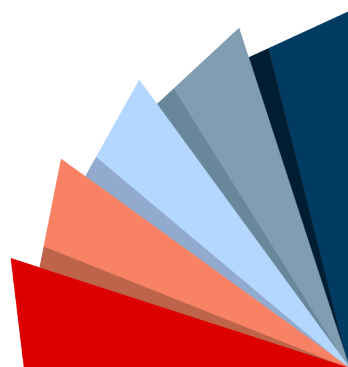
Herzliche Grüße

**Claudia Bernhard**

Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz



**BREMEN  
ERLEBEN!**



## Ansprechpersonen für Hitze & Gesundheit

---

Der Hitzeschutz des Landes Bremen basiert auf dem Hitzeaktionsplan. Haben Sie Fragen, kontaktieren Sie uns gerne!

### Landeskoordinierungsstelle des Hitzeaktionsplans

#### Dr. Julie King

Gesundheitsamt Bremen

Telefon: 0421 361 896 94

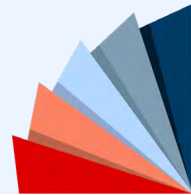
#### Eva Stahl

Gesundheitsamt Bremen

Telefon: 0421 361 780 53



HAP@gesundheitsamt.bremen.de



## Hitzeportal Bremen. Bremerhaven.

---

Weitere Informationen rund um das Thema Hitzeschutz für das Land Bremen finden Sie auf der Onlineplattform **Hitzeportal**. Dort gibt es zum Beispiel eine Karte mit den Standorten von Trinkwasserbrunnen und kühlen Orten in Bremen. Den Zugang zum Hitzeportal finden Sie in diesem Heft auf Seite 25.

## Hitzewarnungen des DWD

---

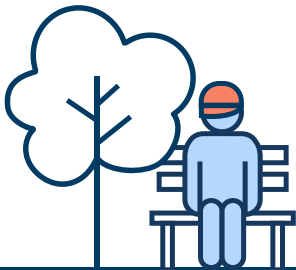
Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt Hitzewarnungen heraus. Es wird auch gewarnt, wenn die Sonnenstrahlung (UV-Strahlung) hoch ist. Sie können diese **Warnungen vom DWD als Newsletter** per E-Mail abonnieren. Die Hitzewarnungen für die Stadt Bremen finden Sie auch auf dem Hitzeportal. Achten Sie auch auf Hinweise in den Medien oder von Ihnen vertrauten Einrichtungen.

## Kühle Orte in Bremen

Wenn Sie unterwegs sind oder Ihr Zuhause zu heiß wird, sollten Sie sich im Schatten und an sogenannten „kühlen Orten“ aufhalten. Das kann ein kühler Raum in einem Gebäude sein oder ein schattiges Plätzchen im Freien.

Seit 2026 gibt es eine digitale Karte auf der Sie **kühle Orte in Bremen** finden. Das sind zum Beispiel schattige Sitzmöglichkeiten oder kühle Räume. Alle Orte sind öffentlich zugänglich.

Details zur Barrierefreiheit und Öffnungszeiten stehen in der Karte. Den Zugang zur Karte finden Sie auf Seite 25.



## Trinkwasser in Bremen

Besonders an heißen Tagen müssen Sie ausreichend trinken!

Wenn Sie unterwegs sind, stehen Ihnen an einigen Orten in Bremen (zwischen Mai und Oktober) kostenfreie Trinkwasserbrunnen zur Verfügung. Das Wasser der Trinkbrunnen wird regelmäßig überprüft. Das Gesundheitsamt Bremen überwacht die Einhaltung der hohen Qualität.



## Mehr Grün = mehr Kühlung!

Ein begrünter Vorgarten oder Balkon mit Pflanzen hat einen kühlenden Effekt auf die umgebende Luft und kann helfen, bei starkem Regen Wasser zurückzuhalten. Informationen zur klimafreundlichen Gartengestaltung erhalten Sie vom Klimaanpassungsmanagement der Stadt Bremen.

In der Broschüre „Bremer Häuser im Klimawandel“ finden Hausbesitzer:innen Tipps zur Vorsorge am Haus: von Hitzeschutz bis Schutz vor Starkregen. Die Broschüre erhalten Sie im Gesundheitsamt Bremen in der Horner Straße 60–70.



## Kostenlose Vor-Ort-Beratung zur Klimaanpassung

Die Bremer Umwelt Beratung bietet eine kostenlose, persönliche Beratung bei Ihnen vor Ort an. Dabei werden leicht umsetzbare, effektive Maßnahmen für Haus und Grundstück aufgezeigt, die vor Hitze, Trockenheit und Starkregen schützen und die Lebensqualität langfristig steigern.

### **Kontaktpersonen für Klimaanpassung**

**Marijana Toben**, Ansprechpartnerin Klimaanpassung  
Bremer Umwelt Beratung  
Telefon: 0421 7070106  
E-Mail: [toben@bremer-umwelt-beratung.de](mailto:toben@bremer-umwelt-beratung.de)

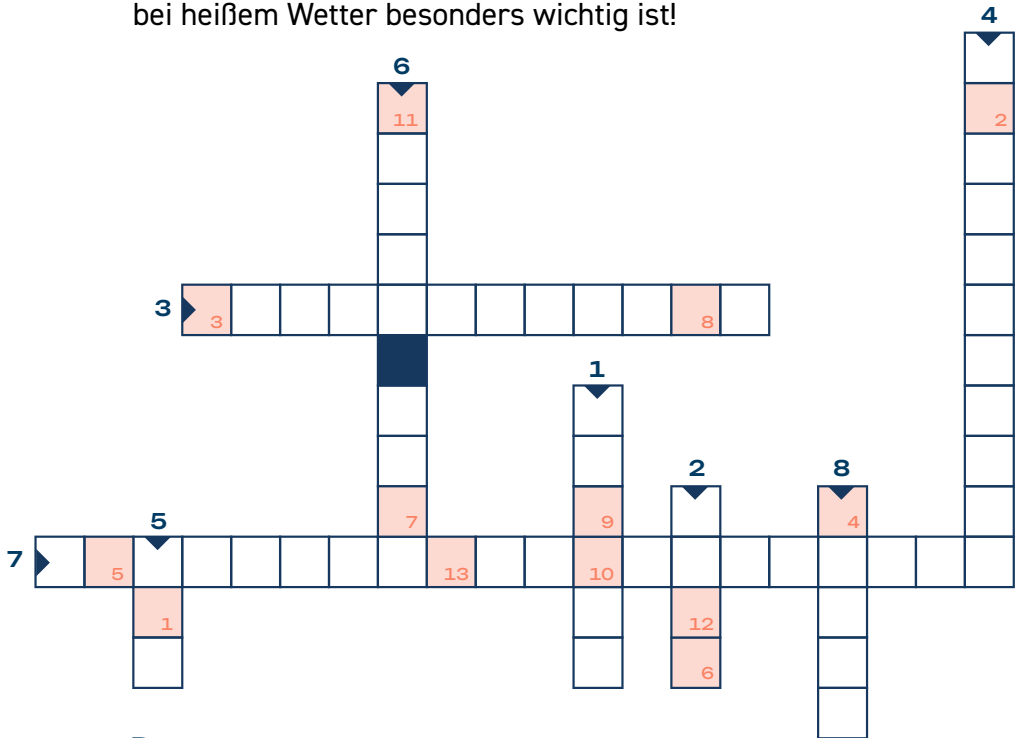
**Stefan Wittig**, Klimaanpassungsmanager  
Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft  
Telefon: 0421 36196389  
E-Mail: [stefan.wittig@umwelt.bremen.de](mailto:stefan.wittig@umwelt.bremen.de)

**Klimaanpassung bedeutet, dass wir uns an die Folgen des Klimawandels anpassen, damit Schäden, zum Beispiel durch Hitze, Starkregen oder Dürre, möglichst gering bleiben.**



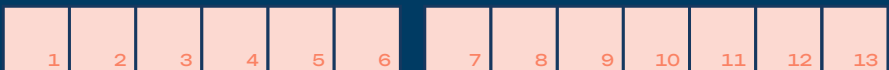
# Kreuzweise gegen Hitze

Wer dieses Rätsel löst entdeckt einen einfachen Hinweis, der bei heißem Wetter besonders wichtig ist!



- 1 Angenehmer Stoff für Kleidung, wenn es heiß ist
- 2 Getränk, das an heißen Tagen gemieden werden sollte
- 3 Klappt man an einem sonnigen Tag auf
- 4 Spritziges Getränk für einen heißen Tag
- 5 Dienst, welche über Wetterwarnungen wie starke Hitze informiert
- 6 Empfohlener Aufenthalt zum Schutz vor Hitze
- 7 Darüber sollten Sie bei Hitze mit Ihrem Arzt/Ärztin oder Apotheker:in sprechen
- 8 Mahlzeit für heiße Tage

Die Lösung ist:



# Bremen bereitet sich auf den Klimawandel vor

Die Umwelt- und Klimabehörde arbeitet an vielen Maßnahmen und Projekten, die das Klima der Stadt verbessern sollen. Diese Aktivitäten helfen, die Folgen von Starkregen und Hitze abzufedern, die durch den Klimawandel häufiger vorkommen.

Ein Vorhaben, das dabei hilft, die Grünflächen und Wasserflächen in der Stadt zu erweitern und gleichzeitig unnötige Versiegelung zu entfernen, heißt „Schwammstadt“. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, besuchen sie die Webseite über Klimaanpassung im Land Bremen (Zugang auf Seite 25).



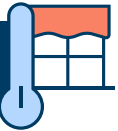
# Hitzetipps zum Aufhängen



Trinken Sie stündlich! Stellen Sie sich einen Wecker zur Erinnerung und nehmen Sie für unterwegs eine Wasserflasche mit.



Essen Sie über den Tag verteilt kleinere, leichte Mahlzeiten. Vermeiden Sie fettige Speisen und Alkohol.



Halten Sie Ihr Zuhause kühl: nachts und in den kühlen Morgenstunden lüften. Schließen und verdunkeln Sie die Fenster tagsüber, sobald die Temperaturen steigen.



Verzichten Sie auf warme Tätigkeiten wie zum Beispiel: Backen, Bügeln, Föhnen.



Tragen Sie leichte, helle, den Körper bedeckende Kleidung. Meiden Sie direkte Sonne. Verwenden Sie Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenhut und Sonnenbrille.



Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden.



Fragen Sie in der Apotheke oder Arztpraxis nach, ob Sie die Einnahme und Aufbewahrung Ihrer Medikation bei Hitze anpassen sollen.



# Hitzeaktionsplan Bremen. Bremerhaven.

Bremen und Bremerhaven haben 2024 einen gemeinsamen Hitzeaktionsplan aufgestellt. Die Landeskoordinierungsstelle beim Gesundheitsamt Bremen koordiniert die Umsetzung des Hitzeaktionsplans (Zugang siehe unten).

Eine gedruckte Ausgabe des Plans können Sie sich kostenfrei im Gesundheitsamt Bremen mitnehmen.



## Digital unterwegs?

Hier finden Sie den Zugang zu digitalen Angeboten. Halten Sie dafür die Kamera von Ihrem Handy oder Tablet über einen der Kästen – ein sogenannter „QR-Code“. Ein Link erscheint. Darüber gelangen Sie zum Dokument.

Hitzeaktions-  
plan



[www.hitzeportal.bremen.de/hitzeaktionsplan](http://www.hitzeportal.bremen.de/hitzeaktionsplan)

Hitzeportal



[www.hitzeportal.bremen.de](http://www.hitzeportal.bremen.de)

Kühle Orte  
Karte Stadt  
Bremen



[www.hitzeportal.bremen.de/kuehl\\_hb](http://www.hitzeportal.bremen.de/kuehl_hb)

Anpassung an  
die Folgen des  
Klimawandels  
im Land  
Bremen



[www.klimaanpassung.bremen.de](http://www.klimaanpassung.bremen.de)

Bei Fragen und Anregungen zum Hitzeaktionsplan Bremen wenden Sie sich bitte an die Koordinierungsstelle des Hitzeaktionsplans unter: [HAP@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:HAP@gesundheitsamt.bremen.de)



## Impressum der Lokalen Informationen

---

Der Hitzeaktionsplan des Umweltbundesamtes wurde von der Landeskoordinierungsstelle des „Hitzeaktionsplans Bremen. Bremerhaven.“ erweitert und für die Stadt Bremen angepasst.

Dieses Impressum bezieht sich auf den lokalen Teil (Seiten 17–27) des Hitzeaktionsplans.

Stand der Broschüre: 2026, 2. Auflage

Inhalt: Dr. Julie King, Eva Stahl  
Bildnachweise: Cosima Hanebeck (Seite 17)  
iStock (Seite 20 und 23)



**Gesundheitsamt**

Die Arbeit der Landeskoordinierungsstelle wird gefördert durch:



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



**Die Senatorin für Umwelt,  
Klima und Wissenschaft**



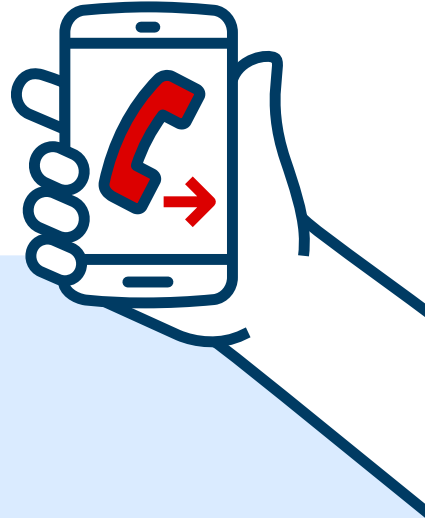
**Die Senatorin für Gesundheit,  
Frauen und Verbraucherschutz**



**Freie  
Hansestadt  
Bremen**

Hängen Sie sich diesen Zettel an einen Ort, an dem Sie und Ihre Angehörigen/Pflegepersonal ihn gut einsehen können.

# SOS



Hitze kann zu einem Notfall führen.  
Wenn Sie unsicher sind...

## Wichtige Kontakte im Notfall:

Notarzt/Rettungswagen **112**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremen **116 117**

Meine nächste  
Apotheke \_\_\_\_\_

Das nächste  
Krankenhaus \_\_\_\_\_

Nummer meines  
Hausarztes \_\_\_\_\_



## Ansprechperson im Notfall:

Name \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_





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