

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



STADT MOERS

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

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

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

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: [www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html](http://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.**

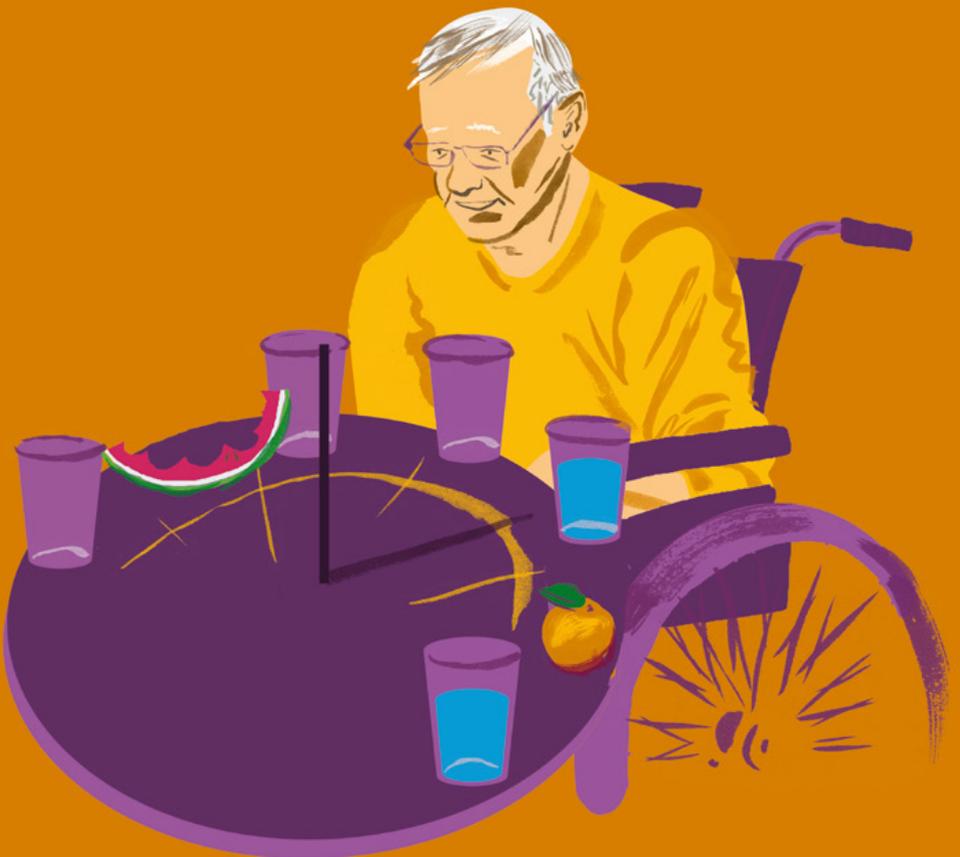
**Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?**

**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**

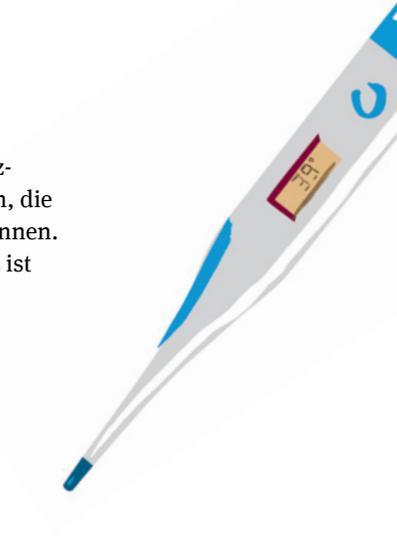
**Bewusstlosigkeit**

**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.**

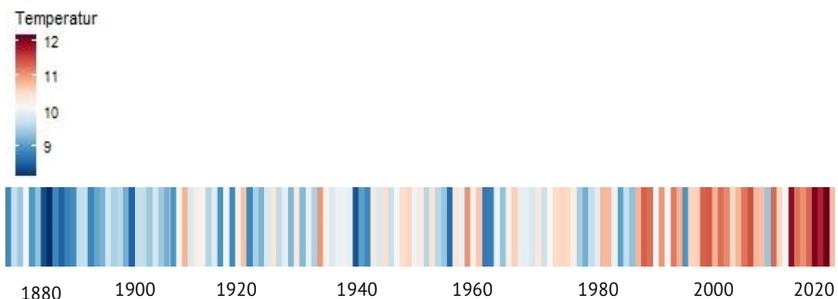
**Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.**

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

**NOTRUF: 112**

# Liebe Moerserinnen und Moerser,

auch in Moers sind aufgrund des Klimawandels steigende Temperaturen und längere Hitze-Perioden zu erwarten. Die Anzahl der Tage mit hohen Temperaturen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen, was auch die unten abgebildeten Wärmestreifen mit der Jahresdurchschnittstemperatur vom Kreis Wesel zeigen.



Wärmestreifen Kreis Wesel – Jahresdurchschnittstemperatur von 1881 – 2021 (LANUV NRW 2022)

Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Natur, sondern auch auf uns und unseren Alltag. Die Themen Klimaschutz sowie auch Klimaanpassung wurden daher als wichtige Kriterien bei künftigen Planungen der Stadt Moers mit aufgenommen. Allgemein handelt es sich bei dem Thema Hitze um ein sehr breit aufgestelltes Thema. Im baulichen Bereich sind gebäudebezogene, aber auch städtebaulich-freiraumplanerische Maßnahmen zu treffen, beispielsweise durch Begrünung von Dächern und Flächen, Verschattung oder Entsiegelung von Flächen. Wesentlich sind aber auch gesundheitspräventive und soziale Maßnahmen.

Bei vielen dieser Maßnahmen kann die Stadtverwaltung oftmals nur als Impulsgeber für weitere Akteure dienen, da diese nicht im direkten Verantwortungs- und Aufgabenbereich der Stadt liegen. Mithilfe des Hitzeknigges des Umweltbundesamtes möchten wir auf die Hitze-problematik aufmerksam machen und den Bürgerin-nen und Bürgern zugleich zahlreiche Tipps zum Umgang mit Hitze geben.

Außerdem möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick in die Umsetzung der Maßnahmen zur Hitzevorsorge vermitteln.

Bei Fragen und Anregungen zum Moerser Hitzeknigge oder zum Umgang mit Hitze in Moers, wenden Sie sich bitte an das Team Klimawandel und Umweltplanung.

## **Ansprechpersonen der Stadt**

Stadt Moers

### **Team Klimawandel und Umweltplanung**

Rathausplatz 1, 47441 Moers

E-Mail: [klima@moers.de](mailto:klima@moers.de)

Tel.: 0 28 41/201-543

Montag - Donnerstag

08:30 –12:00 und 14:00 –16:00 Uhr

freitags 08:30 – 12:00 Uhr

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.moers.de](http://www.moers.de)

## **Unterstützung bei Hitze und telefonische Beratung**

Wenn Sie gesundheitliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. In der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen ist bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen der ärztliche Bereitschaftsdienst (deutschlandweit kostenlos, ohne Vorwahl) erreichbar unter der Rufnummer: 116117

Bei lebensbedrohlichen Notfällen rufen Sie die 112.

## Schattige Plätze und kühle Ort – wohin wenn die Hitze kommt?

Nicht jeder hat die Möglichkeit, im Pool im eigenen Garten Abkühlung zu suchen. Hier in Moers gibt es aber auch jede Menge anderer kühle Orte, die bei Hitze einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Diese befinden sich nicht nur draußen im Grünen, sondern auch in öffentlichen Gebäuden. Moers ist aufgrund seiner historisch entstandenen Struktur prinzipiell gut aufgestellt, wenn es um vorhandene Grünstrukturen geht. Die vielen Grünflächen, insbesondere die größeren Grünzüge und der Baumbestand, wie z.B. im Schlosspark, Freizeitpark oder auch Jungbornpark, tragen dazu bei, Schatten und Kühle zu spenden. Aber auch an vielen anderen Stellen in Moers spenden hohe, alte Bäume Schatten, wie beispielsweise die auf den Friedhöfen. Zusammen mit den Freiflächen sorgen sie dafür, dass die Stadt mit frischer und kühler Luft versorgt wird und bieten unter anderem Bürgerinnen und Bürger einen Rückzugsort an heißen Tagen. Auch die Freibäder laden bei hohen Temperaturen zum Verweilen ein. Oder wie wäre es mit einem kühlen Spaziergang im Wald, einmal um den Waldsee?

Weiterhin bieten öffentliche Gebäude wie die Bibliothek oder Kirchen, aber auch klimatisierte Geschäfte und Restaurants, kühle Plätze. Es gibt natürlich noch viele weitere kühle Orte in Ihrer Umgebung, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.

## Tipps gegen Hitze zu Hause

Die Verbraucherzentrale bietet zahlreiche Tipps gegen die Sommerhitze in der eigenen Wohnung, beispielsweise zu den Themen Lüften, Klimageräte und auch Hitzeschutz beim Bauen oder Sanieren.

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz-mit-diesentipps-bleibt-es-im-sommer-kuehler-27869>



## Grüne Infrastruktur in Moers



Foto: privat

Zu einer hitzesensiblen Stadtgestaltung, welche das Thema Hitze mitbearbeitet, gehört auch der Ausbau einer grünen Infrastruktur. Durch den Flächennutzungsplan der Stadt Moers sowie den Umweltleitplan sind bestimmte Grünzüge festgesetzt, um das Freihalten von Frischluftschneisen zu gewährleisten bzw. diese zu optimieren. Die Neuanlegung von Waldflächen ist bereits als vorgeschlagene Maßnahme im Maßnahmenplan Klimanotstand aufgeführt und wird derzeit entsprechend den Vorgaben des Flächennutzungsplans vorbereitet. Neben der Neuanlage von Waldflächen ist auch die Weiterentwicklung der öffentlichen Grünflächen und des Straßenbaumbestandes wichtig, damit diese einen noch stärkeren Beitrag zum mikroklimatischen Ausgleich und für den „kühlen“ Aufenthalt an heißen Tagen leisten können. Hier werden aktuell jedes Jahr 444 neue Bäume gepflanzt bzw. nachgepflanzt.

## Mehr Grün statt Grau



Foto: privat

Ob naturnahe Balkone, blühende (Vor-)Gärten oder Dach- und Fasadengrünungen, jede Grünfläche zählt. Grünflächen sind nicht nur wichtige Rückzugs- und Lebensräume für Pflanzen und Tiere. Sie können auch einen wichtigen Kühleffekt haben und die Folgen von Starkregen abmildern. Beim Moerser Garten- und Balkonwettbewerb werden Bürgerinnen und Bürger geehrt, die sich für eine klimafreundliche und artenreiche Stadt einsetzen.

Weitere Infos finden Sie zum Wettbewerb sowie wichtige Tipps für eine naturnahe Gartengestaltung finden Sie unter:

<https://www.moers.de/rathaus-politik/stadtentwicklung-und-umwelt/klima-umwelt-und-naturschutz/garten-und>



## Klimaschutz und Klimaanpassung in der Bauleitplanung

In der Bauleitplanung und bei städtebaulichen Planungen gibt es bereits seit 2020 bestimmte Leitsätze zum Klimaschutz und zur Klimaanpassung. Bei Planungen und Maßnahmen der Stadt, als auch bei neuen privaten Bauvorhaben sind diese einzuhalten. Dazu gehören beispielsweise die Begrenzung der Bodenversiegelung und die stadtklimatisch wirksame Bepflanzung.



Foto: privat

Um die durch Gebäude erzeugte Versiegelung zumindest etwas zu kompensieren und die Regenrückhaltung zu steigern, sind in neuen Bebauungsplänen die Vorgaben, Garagen- und Carportdächer und Dächer mit bis zu 15° Neigung standardmäßig als Gründächer festzusetzen. Auch soll das Niederschlagswasser weitestgehend ortsnah versickert bzw. auch für die Bewässerung gespeichert werden. In Gebieten mit Überhitzung werden ggf. auch mikroklimatische Gutachten zur Optimierung der städtebaulichen Struktur und der Bepflanzung erstellt.

Diese Prinzipien, die in der städtebaulichen Planung bereits Anwendung finden, sollen nun auch stärker auf Umbaumaßnahmen in

städtebaulichen Bestandssituationen Anwendung finden. Dementsprechend soll der Aspekt „klimaresiliente Stadt“ (u. a. Wasserspeicherung, Verdunstung, Begrünung, Verschattung, Trinkwasserangebote) auch bei der anstehenden Innenstadtsanierung untersucht und eingebracht werden.

Weitere Infos unter: <https://www.moers.de/rathaus-politik/stadtentwicklung-und-umwelt/bebauungsplanung/klimaschutz-und-klimaanpassung-der>



## Kann man Leitungswasser bedenkenlos trinken?



Foto: Freepik

Diese Frage ging sicherlich jedem schon einmal durch den Kopf. Wie auch das Moerser Forum zum Thema Hitze gezeigt hat, gibt es Moerser Bürger mit Bedenken Leitungswasser zu trinken. Dabei bestätigen Expert\*innen immer wieder aufs Neue, dass das Leitungswasser in Deutschland eines der am besten kontrollierten Lebensmittel ist. Daher kann dieses auch ohne Probleme getrunken werden und ist zudem auch noch kostengünstiger im Vergleich zu Fla-

schenwasser. Man spart sich nicht nur mühseliges Schleppen, sondern unterstützt zugleich auch noch die Umwelt durch weniger Verpackungsmüll.

## Trinkwasserqualität in Moers

Expert\*innen der Verbraucherzentrale empfehlen 1,5 Liter Wasser pro Tag. Bei starker Hitze kann aber auch das Drei- bis Vierfache notwendig sein.

Dabei greifen viele auf Leitungswasser zurück. ENNI versorgt Moers und auch Neukirchen-Vluyn mit Leitungswasser von bester Qualität. In vier Wassergewinnungsanlagen werden jährlich mehr als neun Millionen Kubikmeter Wasser gefördert. Mit den Brunnenanlagen in Moers-Vinn, Niep-Süsselheide und Rumeln-Kaldenhäusen wird ausschließlich Grundwasser gewonnen, das sich durch Niederschläge und Versickerung von Polderwasser in den Wasserschutzgebieten bildet. Dabei werden hoch effiziente Anlagen und Pumpen eingesetzt.

Weitere Infos unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-sollte-man-am-tag-trinken-24202>



Mithilfe moderner Technik wird das gesamte Rohwasser aufbereitet und enthärtet, bevor es vom Wasserwerk Wittfeldstraße zentral für das gesamte Versorgungsgebiet der ENNI ins Netz eingespeist wird. Das abgegebene Reinwasser hält nicht nur die Anforderungen der Trinkwasserverordnung ein, sondern weist eine exzellente Qualität auf. Somit können Sie das Leitungswasser bedenkenlos trinken.

Weitere Infos unter: <https://www.enni.de/energie-und-wasser/was-ser/trinkwasser/>



## Rezepte für Wasser mit Geschmack

Die Verbraucherzentrale gibt Tipps für Rezepte und was Sie bei der Zubereitung beachten sollten:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137>



## Kostenloses Trinkwasser an öffentlichen Trinkwasserbrunnen

Die Bereitstellung von Trinkwasser leistet mit Blick auf künftige Hitzeereignisse einen wichtigen Beitrag zur Klimaanpassung. Die ENNI Energie & Umwelt hat daher einige Standorte vorgeschlagen, welche für die Errichtung von öffentlichen Trinkwasserbrunnen grundsätzlich geeignet wären. Auch am Rathaus soll ein öffentlich zugänglicher Trinkwasserspender errichtet werden. Die genaue Standortauswahl bzw. Brunnenauswahl ist noch zwischen ENNI und Stadtverwaltung abzustimmen. Eine Inbetriebnahme soll im Frühjahr 2024 erfolgen.

## Kostenloses Trinkwasser an Refill-Stationen



© Refill Deutschland

Außerdem können Sie an sogenannten „Refill-Stationen“ kostenfrei Leitungswasser in Ihre Trinkflasche auffüllen lassen. Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die sich aktiv dafür einsetzt, kostenfreies Leitungswasser zur Verfügung zu stellen. Dies lässt sich nur mit dem großartigen Engagement von vielen Ehrenamtlichen umsetzen. Das Konzept ist einfach, jeder Laden der mitmachen möchte, besorgt sich einen Refill Aufkleber für Fenster oder Tür und füllt kostenfrei Leitungswasser in jedes mitgebrachte Trinkgefäß. Ziel von Refill ist es, dem hohen Plastikverbrauch ein Ende zu bereiten und auf die Ressourcenverschwendung und Verschmutzung durch Plastikmüll hinzuweisen. Des Weiteren helfen die Refill Stationen dabei, bei Hitze ausreichend Wasser zu trinken. Dank der Stationen kann jeder seine mitgebrachte Flasche schnell und kostenlos wieder auffüllen. Auf der Homepage von Refill-Deutschland können auf einer Karte alle Refill Stationen eingesehen werden. Weitere Infos über Refill oder wie man mitmachen kann, finden Sie unter [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)

# Weitere nützliche Tipps für den Hitzeschutz im Sommer

Hohe Temperaturen an heißen Sommertagen können älteren Menschen besonders zu schaffen machen. In einem Flyer wurden zahlreiche Tipps für den Hitzeschutz zusammengestellt. Das Plakat zum Download ist hier verfügbar: <https://www.moers.de/rathaus-politik/stadtentwicklung-und-umwelt/klima-umwelt-und-naturschutz/aktuelle-projekte/hitze>



## Bildung, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Doch um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht es auch engagierte Bürger\*innen.

Um wichtiges Wissen zum Thema Klima zu vermitteln, wurde u.a. die Umweltreihe in Zusammenarbeit mit der vhs-Moers und vielen weiteren Akteuren ins Leben gerufen. Hier werden alle Fragen rund um die Themen Klima, Umwelt und Naturschutz behandelt. Alle Vorträge sind kostenlos. Weitere Infos zu den Vorträgen finden Sie unter <https://www.vhs-moers.de/>



# Klimaanpassungsprojekt „Evolving Regions“



Klimaanpassungsprojektes Evolving Regions Roadmap

Um die Anpassung an den Klimawandel voranzutreiben, ist die Stadt Moers Partner-Region des EU-Projektes „Evolving Regions“ und hat den Prozess für die Region Wesel koordiniert. Verschiedene Fach-Akteure haben dafür an 19 Workshops im Jahr 2020 und 2021 teilgenommen. Daraus ist eine „Roadmap“ bzw. ein Fahrplan für die Region Wesel entstanden. Jede Kommune im Kreis Wesel kann den Fahrplan nun als Grundlage nutzen, um Maßnahmen umzusetzen. Link zur Roadmap:

[https://evolvingregions.com/evolving-regions-roadmap\\_der-klima-robuste-kreis-wesel/](https://evolvingregions.com/evolving-regions-roadmap_der-klima-robuste-kreis-wesel/)



Aus dem Projekt ist außerdem das Tool bzw. Werkzeug der Klimawirkungsanalyse entstanden. Mit dieser lassen sich besonders betroffene Orte ausfindig machen. Daraus können dann ortsspezifische Maßnahmen entwickelt werden. Die dynamischen Karten sind für die Klimasignale Hitze, Starkregen, Dürre und Fluss-Hochwasser vorhanden.

Die untenstehenden Karten zeigen das Klimasignal „Hitze und Bevölkerung“ in Moers. Links der Ausschnitt zeigt die Klimawirkung in der gegenwärtigen Situation und der rechte Ausschnitt die Klimawirkung bei moderatem Klimawandel.

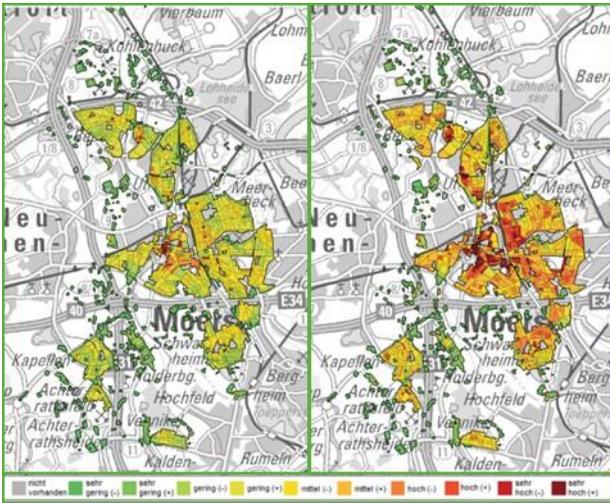


Abb. Klimawirkungsanalyse: Klimasignal Hitze verschnitten mit der Sensitivität Bevölkerung, erstellt durch das Institut für Raumplanung der technischen Universität Dortmund, 2022.

Wer das Tool kennenlernen und ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen im September 2023 am Workshop „Klimawirkungsanalyse – Der Klimawandel vor meiner Haustür“ teilzunehmen. Wie Sie sich anmelden sowie nähere Informationen zum Workshop erfahren Sie im Programm der VHS Moers unter <https://www.vhs-moers.de>

Stand der Broschüre: Juni 2023, 1. Auflage; Inhalt S.16-23: Stadt Moers

## 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“:**  
[www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/](http://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](http://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html)

#Schattenspender



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