

# 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  
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](http://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.

**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**

## 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)





# HITZEKNIGGE LOKALTEIL

LANDESHAUPTSTADT  
POTSDAM





Liebe Potsdamer\*innen,

der Klimawandel ist für uns alle zu spüren. Brandenburg gehört bereits jetzt zu den heißesten und niederschlagärmsten Bundesländern Deutschlands. Die steigenden Temperaturen und längeren Hitzeperioden wirken auch auf den menschlichen Körper und können besonders für ältere Menschen und Kinder gefährlich sein. Gehen Sie deshalb an heißen Tagen sorgsam mit sich um und achten Sie auf Ihre Mitmenschen, wenn diese auf Hilfe angewiesen sind.

Der vorliegende Hitzeknigge mit einem Potsdamer Lokalteil bietet Ihnen zahlreiche Tipps und Hinweise, um sich besser auf hohe Temperaturen im Sommer einstellen zu können.

Die dargestellten Inhalte wurden in Kooperation mit dem Umweltbundesamt und lokalen Akteur\*innen zusammengestellt.

Weitere Informationen und Angebote wie das Hitzetelefon für Menschen ab einem Alter von 75 Jahren finden Sie auf: [www.potsdam.de/hitze](http://www.potsdam.de/hitze)

**Kommen Sie gut durch den Sommer.**

**Mike Schubert**

Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Potsdam



## **Kapitelverzeichnis**

<b>01.</b> Stadtklimakarte für die Landeshauptstadt Potsdam	<b>02</b>
<b>02.</b> Kühle Orte in Potsdam	<b>03 - 04</b>
<b>03.</b> Potsdamer Wasser ist „Spitze“	<b>05</b>
<b>04.</b> Bleiben Sie gesund und nicht vergessen – ausreichend Wasser trinken.	<b>06</b>
<b>05.</b> Hitzetelefon der Landeshauptstadt Potsdam	<b>07</b>
<b>06.</b> Gut informiert durch den Sommer	<b>08</b>
<b>07.</b> Weiterführende Informationen für Senior*innen in der Landeshauptstadt Potsdam	<b>09</b>
<b>08.</b> Pflegestützpunkt Potsdam	<b>10</b>
<b>09.</b> Notfalldose	<b>11</b>



© Annette Mühlhölzer, Potsdam



## Stadtklimakarte für die Landeshauptstadt Potsdam

Die Stadtklimakarten für die Landeshauptstadt Potsdam sowie das dazugehörige Gutachten dienen künftig als Grundlage für eine klimasensible Stadtentwicklung. Sie sollen daher in den aktuellen und zukünftigen Planungsprozessen in der fachlichen Abwägung Berücksichtigung finden.

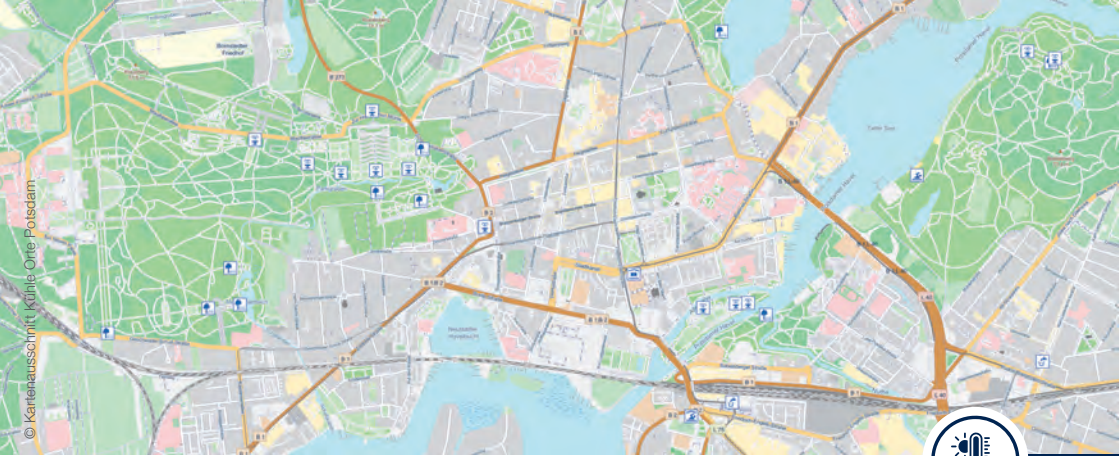
Die Karten zeigen die klimaökologischen Gegebenheiten für die Wohngebiete sowie Grün- und Freiflächen. Sie weisen u. a. Frischluftentstehungsgebiete, Kaltflutschneisen, allgemeine Strömungsverhältnisse und Überwärmungsgebiete aus. Darüber hinaus helfen Ihnen die Karten dabei, an heißen Tagen kühle Orte in Potsdam zu finden.

Weitere Informationen und Anmerkungen zu einzelnen Karten sowie deren Nutzung finden Sie unter:

[www.potsdam.de/stadtklimakarte-fuer-die-landeshauptstadt-potsdam#](http://www.potsdam.de/stadtklimakarte-fuer-die-landeshauptstadt-potsdam#)







## Kühle Orte in Potsdam

In Potsdam gibt es Orte, die im Sommer und besonders bei Hitze einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Meist befinden sich diese draußen im Grünen oder in öffentlichen Gebäuden. Beispiele in Potsdam sind:

- Museen und Schlösser in und um Potsdam
- Kirchen wie z.B. die St. Nikolaikirche, Propsteikirche St. Peter und Paul
- Schwimm- und Freibäder wie das blu, Stadtbad Park Babelsberg, Waldbad Templin
- Parks der Stiftung Preußische Schlösser und Gärten Berlin-Brandenburg
- Wälder, vor allem mit Laubbäumen
- Friedhöfe mit Baumbestand und Bänken zum Verweilen
- klimatisierte Läden, Einkaufszentren, Kinos

Eine aktuelle Karte der „kühlen Orte“ finden Sie unter:



[potsdam.de/hitze](https://potsdam.de/hitze)





© Silver - Adobe Stock



## Kühle Orte in Potsdam

Sicher kennen Sie noch viele weitere kühle Orte in Ihrer Umgebung, die darauf warten, entdeckt zu werden.

Auch zu Hause können Sie sich Abkühlung verschaffen. An heißen Tagen sollten Sie die Fenster tagsüber geschlossen halten. Verdecken Sie sonnenbeschienene Fenster mit Fensterläden, Rollos oder Jalousien.

Lüften Sie während einer Hitzewelle nur, wenn es draußen kühler ist als in Ihrer Wohnung. Verschieben Sie das Lüften möglichst in die Nacht oder in die kühleren Morgenstunden. Öffnen Sie dann möglichst alle Fenster in der Wohnung gleichzeitig, sodass eine Querlüftung erreicht wird und frische kühle Luft besonders schnell in alle Räume gelangt.





## Potsdamer Wasser ist „Spitze“

Im Sommer sollten Sie ausreichend trinken!

In Deutschland zählt Trinkwasser zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Das Trinkwasser in Potsdam wird durch die geologischen Verhältnisse der Grundwasserleiter geprägt. Es entspricht sowohl nach der Aufbereitung als auch am Zapfhahn der strengen Trinkwasserverordnung (TrinkwV) der Bundesrepublik Deutschland. Das Potsdamer Trinkwasser wird regelmäßig auf seine Qualität geprüft.

Besonders erwähnenswert ist der niedrige Nitratgehalt (unter 5 mg/l, Grenzwert: < 50 mg/l). Außerdem ist es frei von Krankheitserregern und mikrobiologischen Belastungen. Sie können das Wasser daher bedenkenlos jeden Tag trinken und für die Zubereitung von Speisen (auch für Babynahrung) verwenden.

Sie möchten mehr wissen über die Wasserqualität an Ihrem Wohnort? Auf der Internetseite der Energie und Wasser Potsdam GmbH erhalten Sie alle Werte im Überblick.

[www.swp-potsdam.de/de/wasser/trinkwasserqualität/](http://www.swp-potsdam.de/de/wasser/trinkwasserqualität/)



© iStockphoto.com - adobe stock



## **Bleiben Sie gesund und nicht vergessen – ausreichend Wasser trinken.**

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr für einen Erwachsenen beträgt 1,3 bis 3 Liter pro Tag je nach Zielgruppe, Alter, Geschlecht und individuellen Bedürfnissen. Bei Kindern im Alter von 4-10 Jahren sollte die Flüssigkeitszufuhr mindestens 940 ml pro Tag betragen. Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüßter Tee sind ideale Durstlöscher. Ältere Menschen haben oft einen Calciummangel. Aus diesem Grund ist hier ein Mineralwasser mit hohem Calcium-Wert empfehlenswert.

Genaue Referenzwerte zur Zufuhr von Flüssigkeit erhalten Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. im sogenannten Referenzwerte-Tool. Hier kann individuell nach Zielgruppe, Alter, Geschlecht und Nährstoffen gefiltert werden:

[www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/](http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/)

**Warten Sie nicht erst auf den Durst, sondern trinken Sie automatisierend, indem Sie Rituale und Routinen einführen.**

Sie brauchen eine Trinkerinnerung? Drucken Sie sich Ihren täglichen Trinkplan aus, so vergessen Sie das Trinken bestimmt nicht mehr.

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/richtig-essen-und-trinken-was-sich-im-alter-aendert-48560>





## Hitzetelefon der Landeshauptstadt Potsdam

Über das kostenfreie Hitzetelefon werden teilnehmende Senior\*innen angerufen und vor anstehenden Hitzewellen in Potsdam gewarnt. In diesem Gespräch erfahren Sie, wie sie sich zu Hause und unterwegs schützen können, damit Sie weniger belastet durch die heißen Tage kommen. Dazu gehören z. B. das regelmäßige und ausreichende Trinken, das Kühlhalten der eigenen Wohnung und die Empfehlung eines Gespräches mit der Hausärztin oder dem Hausarzt bezüglich einer Medikamentenanpassung. Eine individuelle Gesundheitsberatung findet aus haftungsrechtlichen Gründen nicht statt.

Das Hitzetelefon wird vom 1. Juni bis 31. August eines Jahres von Montag-Freitag aktiv, sobald der Deutsche Wetterdienst eine Hitzewarnung herausgibt.

**Bitte melden Sie sich für das Hitzetelefon an:**

### Kontakt und Anmeldung

Landeshauptstadt Potsdam  
Fachbereich Öffentlicher Gesundheitsdienst

**Telefon:** 0331-289-4644  
**E-Mail:** [hitzetelefon@rathaus.potsdam.de](mailto:hitzetelefon@rathaus.potsdam.de)  
**Anmeldung:** Montag-Freitag, 08.30-15.00 Uhr

# Wetterdienst



## Gut informiert durch den Sommer

Der Deutsche Wetterdienst gibt Warnungen heraus, wenn Hitze im Sommer gesundheitlich bedrohlich wird. Lassen Sie sich über aktuelle Wetterlagen und Temperaturentwicklungen informieren. Mit folgendem QR Code kommen Sie direkt zur Anmeldung des Newsletters „Hitzewarnungen“ des Deutschen Wetterdienstes.





## Weiterführende Informationen für Senior\*innen in der Landeshauptstadt Potsdam

Der Wegweiser „Alt werden in Potsdam - Angebote für Seniorinnen und Senioren“ bietet einen Überblick über Angebote für Senior\*innen in der Landeshauptstadt Potsdam. Sie finden hier zahlreiche Hinweise zu Dienstleistungen in der Stadt, Adressen von Bildungsträgern, Wohnungsunternehmen, Freizeitstätten bis hin zu ambulanten Pflegediensten und Seniorenpflegeheimen. Weiterhin erhalten Sie wichtige Tipps und Informationen zum Thema "Wohnen im Alter".

[www.potsdam.de/content/alt-werden-potsdam-angebote-fuer-seniorinnen-und-senioren](http://www.potsdam.de/content/alt-werden-potsdam-angebote-fuer-seniorinnen-und-senioren)





© iStock.com/Kristina - geronte stock



## Pflegestützpunkt Potsdam

Der Pflegestützpunkt der Landeshauptstadt Potsdam ist eine träger-unabhängige Koordinierungsstelle zur Beratung von Bürger\*innen und deren Angehörigen, die durch Alter, Krankheit und Behinderung zeitweise oder auf Dauer geschwächt und in ihrer körperlichen Beweglichkeit eingeschränkt sind. Er dient als zentrale Anlaufstelle und bietet Hilfe und Informationen an in Bezug auf Pflegeleistungen und aufeinander abgestimmte komplexe Pflege-, Versorgungs- und Betreuungsangebote im wohnortnahen Bereich.

### Der Pflegestützpunkt bietet Hilfe bei:

- Antragstellung u. a. Pflegeantrag, Schwerbehinderung, Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel
- Entlastung von pflegenden Angehörigen
- Finanzierungsmöglichkeiten
- wohnumfeldverbessernden Maßnahmen
- u. v. m.

[www.potsdam.de/pflegestuetspunkt](http://www.potsdam.de/pflegestuetspunkt)





## Notfalldose

Immer mehr Menschen leben in Ihrer Häuslichkeit allein. Für Rettungskräfte ist es oft nicht möglich, herauszufinden, wo wichtige Unterlagen aufbewahrt werden. Dafür gibt es die Notfalldose.

Alle wichtigen Notfalldaten kommen in diese Dose und werden in die Kühlschrankschranktür gestellt. Dies ist ein fester Ort und kann einfach gefunden werden. Sehen die Rettungskräfte auf der Innenseite der Wohnungstür und dem Kühlschrank den Aufkleber "Notfalldose", kann diese aus der Kühlschrankschranktür entnommen werden.

Sofort sind alle relevanten Informationen verfügbar.

[www.notfalldose.de](http://www.notfalldose.de)





## Notizen

Bei Fragen und Anregungen zum  
Potsdamer Hitzeknigge wenden Sie sich bitte  
an den Fachbereich Öffentlicher Gesundheitsdienst  
der Landeshauptstadt Potsdam unter:

[medizinischer.bevoelkerungsschutz@rathaus.potsdam.de](mailto:medizinischer.bevoelkerungsschutz@rathaus.potsdam.de)



[potsdam.de/hitze](https://www.potsdam.de/hitze)

HERAUSGEBER  
Landeshauptstadt Potsdam  
Der Oberbürgermeister  
Öffentlicher Gesundheitsdienst  
Friedrich-Ebert-Straße 79/81  
14469 Potsdam

DESIGN  
Vogelhaus – Büro für Gestaltung GbR, Potsdam  
[vogelhaus-gestaltung.de](https://www.vogelhaus-gestaltung.de)



Gefördert durch:



LAND  
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz



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