Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE

Für Mensch und Umwelt

QUEDLINBURG Welterbestadt

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.

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

Die Schattenspenderinnen und Schattenspender

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig, was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:

Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

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

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

Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren

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

Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

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

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC), kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

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

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

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

TIPP

Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!

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

- Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
- Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
- Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
- Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
- Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

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

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html

DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

TIPP

Sorgen Sie für frischen Wind – durch luftige Kleidung!

Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.

- Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.
- Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.
- Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.
- Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.

DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

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

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.

Probieren Sie es aus!

TIPP

Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!

Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.

- Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!

- Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.

- Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.

- Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:

https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/

DAS KÖNNEN SIE TUN

Machen Sie einen Essenskalender:

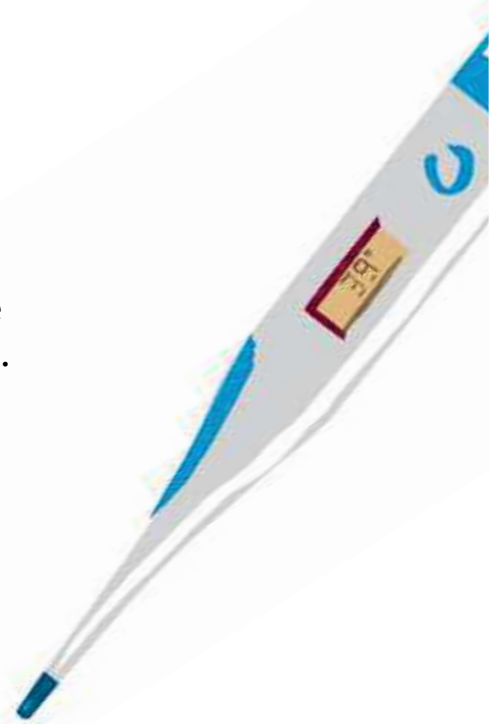
Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

Notfallseite

Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.



Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstrübung

Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Köpertemperatur (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

LOKALE INFORMATIONEN FÜR SIE

Liebe Quedlinburger,

in den letzten Jahren konnten deutschlandweit vermehrt Hitzeperioden, zunehmende Trockenheit und wiederkehrende Starkregenereignisse beobachtet werden. Die Welterbestadt Quedlinburg steht als niederschlagsarme Stadt besonders vor den Herausforderungen der zu bewältigenden Klimaanpassungen. Auch in Zukunft sind, bedingt durch den Klimawandel, steigende Temperaturen und tropische Nächte, in denen die Temperatur nicht unter 20°C sinkt, zu erwarten. Der Hitzeknigge des Umweltbundesamtes bietet Ihnen die Möglichkeit, neben zahlreichen Hinweisen und Tipps für den Alltag im Sommer, auch auf lokale Angebote der Welterbestadt zurückzugreifen. Auf den folgenden Seiten finden Sie unter anderem Angaben zu kühlen Orten, Informationen zur Trinkwasserqualität und die Kontaktinformation bei einem Hilfebedarf hitzgestresster Pflanzen in Ihrem Garten.

Wir alle sind gleichermaßen von den sich ändernden klimatischen Bedingungen betroffen. Achten Sie deshalb auch auf Ihre Mitmenschen. Helfen Sie einander.

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Quedlinburger Sommer!

Klimaschutzmanager Patrick Gerngroß

Sachgebiet 3.1 Bauverwaltung und Stadtentwicklung

Welterbestadt Quedlinburg

Ansprechpartner der Stadt

Welterbestadt Quedlinburg
Fachbereich 3 Stadtentwicklung, Bauen, Umwelt
Technisches Rathaus
Halberstädter Straße 45
06484 Quedlinburg

Telefon: 03946 905 700
E-Mail: bauamt@quedlinburg.de

Postanschrift:
Welterbestadt Quedlinburg
Markt 1
06484 Quedlinburg

Montag: 9 – 13 Uhr
Dienstag: 9 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr
Mittwoch: kein Sprechtag
Donnerstag: 9 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr
Freitag: 9 –13 Uhr

Hitzewarnungen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt vor verschiedenen Unwettergefahren, so auch vor einer erhöhten UV-Strahlung und starker oder extremer Wärmebelastung. Über die Internetseite oder die WarnWetter-App können Sie Informationen für Quedlinburg abonnieren, um automatisch vor bevorstehenden Hitzewellen gewarnt zu werden.

Empfehlenswert ist auch die Warn-App „NINA“. Über diese App erhalten Sie neben Wetterwarnungen zudem weitere wichtige Meldungen zum Bevölkerungsschutz (z.B. Gefahrstoffausbreitung, Großbrand etc.).

DWD WarnWetter -App:
https://www.dwd.de/DE/leistungen/warnwetterapp/warnwetterapp.html

NINA Warn-App:
https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html

Trinkwasserinformationen der Verbraucherzentrale

Im Sommer ist ausreichend Trinken besonders wichtig. Am besten eignet sich dazu Leitungswasser. Viele Menschen fragen sich, ob Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden kann. Dazu informiert die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt:
https://www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de/wissen/umwelt-haushalt/wasser/kann-man-leitungswasser-bedenkenlos-trinken-34836

Kontaktinformationen der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt:
Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V.
Steinbockgasse 1
06108 Halle
Telefon: 0345 292 7800
E-Mail: lebensmittel@vzsa.de
Online-Beratung unter:
https://www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de/beratung-st

Schmackhafte Leitungswasserideen

Leitungswasser lässt sich mit frischen Zutaten ganz einfach geschmacklich aufwerten. Die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt hat dazu einige leckere Rezepte zusammengestellt:

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

Örtliche Wasserqualität

Trinkwasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland. So erfüllt auch der Zweckverband Wasserversorgung und Abwasserentsorgung Ostharz, als örtlicher Wasserversorger, die hohen Hygieneanforderungen der deutschen Trinkwasserverordnung. Auf der Internetseite des Zweckverbandes können Sie sich über die Eigenschaften des Quedlinburger Trinkwassers informieren:

https://www.zweckverband-ostharz.de/wasserqualitaet.html

Kontaktinformationen örtlicher Wasserversorger:
Zweckverband Wasserversorgung und Abwasserentsorgung Ostharz
Lindenstr. 8b
06484 Quedlinburg
Telefon: 03946 96120
E-Mail: info@zweckverband-ostharz.de

Wasser für die Tonne

In Hitzeperioden werden oftmals Absenkungen von Grundwasserpegeln beobachtet. Dies kann zu Problemen der Wasserversorgung von schattenspendenden Bäumen und Nutzpflanzen im Garten oder auf landwirtschaftlichen Flächen führen. Ebenso sinkt bei starker Hitze der Wasserspiegel der auch Quedlinburg versorgenden Rappbodetalsperre. Es steht somit allgemein weniger Wasser zu Verfügung. Daher ist es besonders wichtig, sorgsam mit Leitungswasser umzugehen. Sammeln Sie für die Bewässerung Ihres Gartens Regenwasser! Regenwasser ist zum Gießen auch deutlich besser geeignet als Leitungswasser!

Noch als Hinweis: Die Entnahme von Wasser aus der Bode oder dem Mühlgrabensystem mittels Pumpe bedarf einer Genehmigung! Bitte achten Sie auch bei einer Entnahme von Wasser mit Gießkanne oder Eimer, für die private Bewässerung, auf eine mengenmäßige Verhältnismäßigkeit. Tiere und Bäume werden es Ihnen danken!

Auch Pflanzen kann es zu heiß werden

Üppiges Grün, welches für eine ausreichende Beschattung sorgt, trägt einiges zur angenehmeren Überbrückung extremer Hitzeperioden bei. Aber auch unsere Bäume und Sträucher im Garten oder auf der Wiese können unter Hitze- und Trockenstress leiden. Damit es erst gar nicht so weit kommt, steht Ihnen die Baumgutachterin der Welterbestadt Quedlinburg gerne mit fachlichem Rat zu Seite. Selbstverständlich können Sie sich auch bei einer bereits eingetretenen Hitzeproblematik ihrer Flora an die Expertin wenden:

Sandra Thormeier
Baumschutz/Stadtökologie Welterbestadt Quedlinburg
Telefon: 03946 905 859 (Termine nach Vereinbarung)
E-Mail: sandra.thormeier@quedlinburg.de

Kühle Orte in der Welterbestadt

Quedlinburg bietet viele Orte, die bei Hitze einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Dafür können Sie öffentliche Gebäude nutzen oder bei einem Aufenthalt draußen Schattenplätze in Ihrer Umgebung aufsuchen. Auch im Umfeld von Wasserflächen herrscht ein kühleres Mikroklima, sodass sich ein Ausflug an die Bode oder den Mühlgraben lohnt. Ebenso ist es in den vielen Kirchen der Welterbestadt an heißen Tagen angenehm kühl.

Kühle Orte in der Welterbestadt – eine Auswahl
(Bitte beachten Sie örtliche Hinweise):

- Bossewiese
- Brühlpark
- Hammwarte
- Johannishain
- Klietz Freibad
- Marktkirche
- St. Nikolaikirche
- Stadtwald
- Wordgarten

Trinkwasserbrunnen im Stadtgebiet

Im Rahmen der grundhaften Sanierung des Steinwegs, in der Quedlinburger Neustadt, ist die Installation eines frei zugänglichen Trinkwasserbrunnens vorgesehen. Der Trinkwasserbrunnen wird voraussichtlich ab 2026 auf Höhe des Steinwegs Nr. 93 (Übergang westlicher Altstadt - östlicher Neustadt) zur Verfügung stehen und lädt künftig zur kurzen Erfrischung ein.

Und nicht nur die Welterbestadt errichtet einen Trinkwasserbrunnen:
Der AWO Kreisverband Harz e.V. plant die Gestaltung eines "Platzes der Begegnung" im Herzen des Kleers. Vor dem AWO Familien- und Pflegezentrum "Am Kleers" in der Gartenstr. 38 entsteht ein Ort, der mit Sitzgelegenheiten, Verschattungsmöglichkeiten und einem Trinkbrunnen zum Verweilen einlädt. Der Platz ist barrierearm und frei zugänglich. Das Projekt wurde zum Teil mit Mitteln des Landes Sachsen-Anhalt, im Rahmen des BEQISA-Förderprogramms "Miteinander - für ein lebenswertes Quartier", gefördert.

Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen

Informieren Sie bei Anzeichen von gesundheitlichen Problemen aufgrund zu starker Hitze Ihre Angehörigen, Freunde oder Nachbarn, sodass diese Helfen und im Falle eines Notfalls entsprechende Auskünfte geben können.

Suchen Sie darüber hinaus bei eintretenden gesundheitlichen Einschränkungen Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf. In Falle einer akuten Dringlichkeit wie z.B. Kreislaufprobleme oder einen Hitzschlag, bietet auch das Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben umfassende Hilfe und Beratung an. Die Notaufnahme des Harzklinikums ist rund um die Uhr geöffnet und auf alle Arten von Hitzeschäden vorbereitet.

Kontaktinformation Harzklinikum:
Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben
Ditfurter Weg 24
06484 Quedlinburg
Telefon: 03946 9090
https://harzklinikum.com/

Weitere Informationen zum Klimaschutz und Klimaanpassung

Sie möchten mehr Informationen zum Thema Klimawandel, Klimaanpassung und Klimaschutz? Unter den folgenden Links verschiedener Ministerien erfahren Sie mehr über die Thematik und wie Sie aktiv werden können:

Vereinte Nationen – Regionals Informationszentrum der Vereinten Nationen
https://unric.org/de/klimawandel/

Umweltbundesamt
https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/internationale-klimapolitik#internationale-klimapolitik
https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/grundlagen-des-klimawandels
https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimafolgen-anpassung/

Bundesamt für Strahlenschutz
https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

Bundeszentrale für politische Bildung
www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/klimawandel/

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt
https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

Weiterführende Links

Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:
www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:
www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:
www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/

GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):
www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html

#Schattenspender

Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender