

LEBENSREUDE
VERBÜRGT
BAD HONNEF



HITZE-

WELLEN

INFORMATIONEN ZU VORSORGE UND SCHUTZ

INHALT

1. VORWORT	4	5. WIE KANN MAN SICH VOR HITZE IN BAD HONNEF SCHÜTZEN?	18
2. HITZE - WAS IST DAS?	6	5.1 Technische Maßnahmen zur Prävention	18
2.1 „Früher nannte man das einfach Sommer, oder?“	6	5.2 Organisatorische Maßnahmen zur Prävention	19
2.2 Hitzewellen in Deutschland	6	5.3 Sofortmaßnahmen zum Schutz der Gesundheit	20
2.3 Was macht Hitze mit Menschen?	7	5.4 Kurz- und mittelfristige Maßnahmen zur Vermeidung von Hitzeinseln	21
2.4 Wer ist besonders durch Hitze gefährdet?	8	6. CHECKLISTE: AN HEISSEN TAGEN EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN	22
2.5 Klimawandel: mehr und intensivere Hitzewellen wahrscheinlich	9	7. LINKTIPPS	23
3. WIE ENTSTEHT HITZE?	10		
4. HITZE IN BAD HONNEF	12		
4.1 Mehr Hitzetage im Stadtzentrum als in Aegidienberg	13		
4.2 Gibt es Hitze nur im Rheintal oder auch oben in Aegidienberg?	14		
4.3 Heiße Orte reduzieren, kühle Orte finden	16		
4.4 Vegetations- und Waldbrände	17		

VORWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

„Früher nannte man das Sommer...“ – diesen Satz hört und liest man immer öfter, sobald der Deutsche Wetterdienst vor enormer Hitze oder einer langanhaltenden Hitzewelle warnt. Hitze gehört zum Sommer, so die Annahme, aber Hitze ist mehr als ein warmer, sonniger Sommertag: mit Hitze geht eine starke Wärmebelastung für mindestens zwei Tage in Folge einher, unter der Mensch und Tier leiden. Eine nächtliche Auskühlung der Wohnräume ist dann nicht mehr gewährleistet. Nach dem Sommer 2022, dem nach Angaben des europäischen Klima-Beobachtungsdienstes Copernicus heißesten Sommer in Europa seit Beginn der Wetteraufzeichnungen, rechnete die Weltgesundheitsorganisation WHO die Zahl der Hitzetoten in Europa auf mehr als 15.000 und einer hohen Dunkelziffer nicht gemeldeter Fälle. Allein in Deutschland waren durch die Hitze des Sommers 2022 binnen weniger Wochen mehr als 4.500 Hitzetote zu beklagen. Gerade für besonders junge und ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen wird Hitze zunehmend zu einem Problem: aufgrund des Klimawandels verändert sich unsere Atmosphäre und damit auch das Wettergeschehen. Die Häufigkeit und Intensität von Extremwetterereignissen wie Hitze wird in Bad Honnef zunehmen.

Mitte Mai 2023 hat die Weltorganisation für Meteorologie der Vereinten Nationen den Hitzetrend bestätigt: die vergangenen sieben Jahre waren

die wärmsten Jahre seit Beginn der Wetteraufzeichnungen und es besteht eine 98-prozentige Wahrscheinlichkeit, dass es noch heißer wird und die Jahre 2023 bis 2027 die wärmsten Jahre seit Beginn der Wetteraufzeichnungen werden können.

Diese Broschüre soll Ihnen wichtige Informationen zum Schutz vor Hitze und Hitzegefahren an die Hand geben. Wenngleich wir das Wetter und Hitzewellen nicht beeinflussen können, so können wir doch dafür sorgen, dass wir persönliche Vorkehrungen treffen, dass wir angekündigte Hitzetage bewusster planen, dass wir Möglichkeiten der Abkühlung schaffen und nutzen und dass sich die Stadt bei Hitze weniger aufheizen kann. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und danke Ihnen, dass Sie sich bewusst mit diesem Thema auseinandersetzen.



Ihr

Holger Heuser

Erster Beigeordneter der Stadt Bad Honnef

2. HITZE – WAS IST DAS?

2.1 „Früher nannte man das einfach Sommer, oder?“

Ab wann aus warmem Sommerwetter echte Hitze wird, ist in der Meteorologie nicht einheitlich definiert. In Deutschland greift der Deutsche Wetterdienst (DWD) auf Statistiken zurück. Vereinfacht gesagt wird anhand aller erfassten Temperaturwerte für jeden Kalendertag ein statistischer Schwellenwert errechnet. Wird dieser Schwellenwert und gleichzeitig auch die Marke von 28 Grad Celsius an drei aufeinanderfolgenden Tagen überschritten, so sprechen die Meteorologen von einer Hitzewelle. Hitze-warnungen veröffentlicht der Deutsche Wetterdienst, wenn an zwei aufeinanderfolgenden Tagen die gefühlte Temperatur über 32 Grad liegt und eine starke Wärmebelastung erwartet wird. In der Regel gehen Hitzewellen mit „tropischen Nächten“ einher, bei denen die tiefste Temperatur der späten Abend-, Nacht- und frühen Morgenstunden die Marke von 20 Grad Celsius nicht unterschreitet.

Hitzewellen sind mehrtätige Ereignisse mit einer außergewöhnlich hohen thermischen Belastung für die menschliche Gesundheit. Auch Tiere, Ökosysteme und sogar die technische Infrastruktur wie Straßen und Bauwerke leiden unter der hohen Belastung. Hitzewellen sind in den Sommermonaten zu beobachten und gehen oftmals mit stabilem, sonnigen und windarmem Hochdruckwetter einher. Wie stark wir die Hitze wahrnehmen, hängt unter anderem von der Luftfeuchtigkeit, der direkten Sonneneinstrahlung und der Windgeschwindigkeit ab.

2.2 Hitzewellen in Deutschland

Hitzewellen in Deutschland sind nicht neu, allerdings nehmen nach Messungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) seit den 1980er Jahren die Intensität und Häufigkeit von Hitzewellen in Deutschland zu. „Aus extrem wurde normal“, so der DWD im Jahr 2020 bei einer Auswertung der Hitzetage in Deutschland. Wurden beispielsweise in Frankfurt am Main im Zeitraum von 1961 bis 1990 durchschnittlich 8,7 Hitzetage mit einer Temperatur über 30 Grad je Kalenderjahr erfasst, waren es im Zeitraum von

1991 bis 2019 bereits 16,3 Hitzetage je Kalenderjahr. Der Rekord lag bei 43 Hitzetagen im Jahr 2018. Seit dem Jahr 1990 gibt es in vielen Städten Deutschlands mehr Jahre mit Hitzewellen als ohne.

In den Jahren 2003, 2010, 2013, 2015, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 und 2022 wurden Hitzewellen in Zentraleuropa und Deutschland erfasst. Den Sommer im Jahr 2022 bilanzierte der DWD zudem als den sonnigsten, sechst-trockensten und einen der vier wärmsten Sommer seit Beginn der Wetteraufzeichnungen im Jahr 1888.

2.3 Was macht Hitze mit Menschen?

Der menschliche Organismus benötigt Wärme, erzeugt sie aber auch selbst und ist darauf ausgerichtet, die Körpertemperatur auf etwa 37 Grad Celsius zu regulieren. Mit steigender Umgebungstemperatur reguliert der Körper seine Körpertemperatur durch sogenannte Verdunstungskälte auf der Körperoberfläche: wir schwitzen. Dies gelingt insbesondere dann gut, wenn die Luftfeuchtigkeit der Umgebungsluft gering ist und Wind weht. Je heißer und feuchter wenig bewegte Umgebungsluft ist, desto schwerer fällt es dem Körper, Wärme abzugeben. Das bedeutet zunehmenden Stress für das Herz-Kreislauf-Sys-



tem, das nun versucht, die Wärme durch erhöhte Herzaktivität im Körper zu verteilen. Unter Einfluss starker Hitze fühlen sich Menschen erschöpft und müde. Konzentrationsstörungen, Krämpfe und Herzrhythmusstörungen können die Folge sein und zu lebensbedrohlichen Zuständen wie der Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen oder einer Austrocknung führen.

Hinweis:

Steigt die Körpertemperatur weiter in Richtung 40 Grad Celsius, droht ein sogenannter Hitzschlag: ein schneller Herzschlag, niedriger Blutdruck (der sich u.a. durch Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder Müdigkeit äußert) und eine rote trockene Haut zeugen vom Kampf des Körpers mit der Hitze, der lebensbedrohlich werden und tödlich enden kann.

2.4 Wer ist besonders durch Hitze gefährdet?

Die Wärmeregulation bei Hitze beansprucht das Herz-Kreislauf-System. Durch Vorerkrankungen beispielsweise am Herzen, an der Lunge, bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus sowie in den ersten Lebensjahren und mit fortschreitendem Alter etwa ab dem 65. Lebensjahr kann das Herz-Kreislauf-System durch Hitze stark gefordert und auch überfordert werden. Auch Menschen mit Atemwegserkrankungen sind besonders gefährdet. Ein erhöhtes Risiko für eine gesundheitliche Hitzefolge haben auch Personen, die sich berufsbedingt während der Hitzewellen im Freien aufhalten und körperlich anstrengende Tätigkeiten ausüben müssen, etwa auf Baustellen, in der Außengastronomie, in der Paket- und Postzustellung, Sicherungsposten bei Veranstaltungen oder Baustellen, in der Straßenreinigung oder der Grünpflege.

Hinweis:

Achten Sie bei Hitzewellen auf Ihr Umfeld. Sollten Sie Personen sehen, die bei Hitze aufgrund von Vorerkrankungen oder körperlich anstrengender Tätigkeit Symptome wie Unwohlsein, starke Erschöpfung, Kreislaufprobleme, starke Kopfschmerzen, Schwindel oder Störungen des Bewusstseins entwickeln, leisten Sie bitte Erste Hilfe. Wählen Sie im Zweifel den Notruf 112.

Anzahl hitzebedingter Sterbefälle in Deutschland

JAHR	STERBEFÄLLE
2012	1.000
2013	2.800
2014	1.300
2015	5.800
2016	1.700
2017	1.300
2018	8.300
2019	6.900
2020	3.600
2021	1.900
2022	4.500

Quelle:
RKI Bericht
hitzebedingte Mortalität,
Deutschland 2022

2.5 Klimawandel: mehr und intensivere Hitzewellen wahrscheinlich

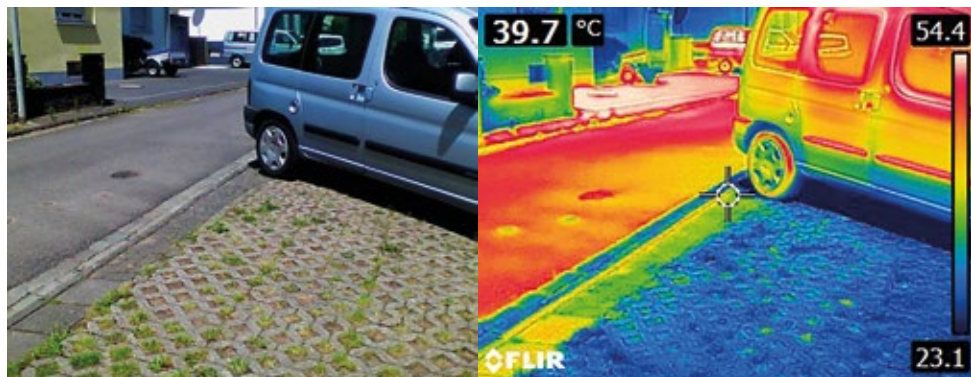
Aufgrund des Klimawandels und steigender Temperaturen verändert sich auch das Wettergeschehen. Diese Veränderungen lassen die Wahrscheinlichkeit für Extremwetterereignisse und auch die Häufigkeit und Intensität von Hitzewellen steigen. Meteorologen deuten die Entwicklungen der vergangenen Jahre dahingehend: Wetterereignisse wie enorme Hitze und Starkregen, die früher selten waren, werden häufiger und können somit eher die Regel als die Ausnahme werden. Auf diese Entwicklungen müssen sich Bürgerinnen und Bürger einstellen, um ihr persönliches Risiko unter den Folgen einer Hitzewelle zu leiden, deutlich reduzieren zu können.

3. WIE ENTSTEHT HITZE?

Die Entstehung und Verteilung von Wärme in der Atmosphäre ist komplex und soll hier vereinfacht dargestellt werden:

Die Atmosphäre der Erde hat eine Höhe von etwa 10.000 Kilometern. Allein auf den unteren zehn bis zwölf Kilometern der Atmosphäre findet das statt, was wir im Volksmund „Wetter“ nennen. Das ist die Troposphäre.

Die Sonne sendet ein breites Bündel an Strahlung auf die Erde. Einen kleinen Teil davon können wir als Licht mit dem Auge wahrnehmen. Hinzu kommt die unsichtbare Wärmestrahlung (Infrarotstrahlung), die wir als Wärme wahrnehmen, und auch die energiereiche UV-Strahlung, die wir vom Sonnenbrand und ausbleichender Kleidung kennen. Die von der Sonne eintreffende Strahlung, von der wir die Wärmestrahlung im Infrarot-Bereich über das sichtbare Licht bis zur energiereichen UV-Strahlung im Alltag wahrnehmen, trifft irgendwann auf dem Erdboden.



Helle Erdoberflächen wie Sand oder Schnee reflektieren einen Großteil der Sonneneinstrahlung. Dunkle Oberflächen wie Asphalt, Dachziegel und dunkle Gebäudeanstriche reflektieren die Sonneneinstrahlung kaum, sondern absorbieren die Strahlung stattdessen. Dabei entsteht Wärme. Diese wird dann als Wärmestrahlung abgegeben, die wiederum das Umfeld und die unteren Luftschichten der Troposphäre erwärmen. Je nach Reflektions- und Speichervermögen der Materialien auf der Erdoberfläche wird die darüberliegende Luft unterschiedlich stark und – aufgrund der auch am Abend und in der Nacht abgegebenen Wärmestrahlung – unterschiedlich lange erwärmt.

Das erleben wir in Zentraleuropa bei warmer Luft, die im Sommer über weite Strecken über die erwärmten Landmassen im Südwesten Europas zu uns herangeführt und dabei immer weiter erwärmt wird. Auch kann es passieren, dass aufgrund einer sogenannten Hochdruckwetterlage kaum Wind über Deutschland herrscht und sich die „stehende“ Luftmasse jeden Tag weiter erwärmen kann.

Eine vorhandene Dürre verstärkt den Effekt, da Pflanzen in der Trockenheit weniger oder kein Wasser zur kühlenden Verdunstung an die Atmosphäre abgeben und die meist steinigen Flussbetten bei niedrigen Wasserpegeln zusätzliche Wärme speichern können. Wasserflächen, Bach- und Flussläufe und auch feuchte Wiesen tragen daher entscheidend zur Kühlung der Umgebung bei.

Das Zusammenspiel von Sonneneinstrahlung, Wärmestrahlung und Lufttemperatur erleben wir auch innerhalb unserer Stadt an Orten mit hoher und dunkler Versiegelung: nach langen Sommertagen spüren wir die Wärmestrahlung einer dunklen Straße aus Asphalt deutlich, während es sich im angrenzenden Park oder Stadtwald bereits merklich abgekühlt hat.



4. HITZE IN BAD HONNEF

Als Alexander von Humboldt Bad Honnef als "rheinisches Nizza" beschrieb, hatte er das angenehm mildwarme Klima der Côte d'Azur im Sinn. Etwa 200 Jahre später und spätestens seit den 1980er Jahren hat sich das Klima auch im Rheintal verändert. Hinzu kommen lokale, mikroklimatische Effekte, wie eine deutlich höhere Versiegelung durch Bebauung der vergangenen Jahrzehnte, in denen Aspekte des Klimawandels und der Klimawandelanpassung weniger bekannt bzw. berücksichtigt wurden. Während ein Teil der über unversiegelten Landflächen gefallenen Niederschläge in Form von Transpiration, also kühlender Verdunstung, von Pflanzen abgegeben werden, landen auf versiegelten Flächen gefallene Niederschläge zum überwiegenden Teil in der Kanalisation und später in Flüssen, die das Wasser aus der Region transportieren. Versiegelte Oberflächen und Gebäude, deren Zahl sich in den vergangenen Jahrzehnten im Stadtgebiet vervielfacht hat, speichern Wärme und geben diese in den Nachtstunden wieder ab.

Daher sind Menschen im dicht bebauten urbanen Raum von Hitze besonders gefährdet und zur Anpassung bzw. zum richtigen Verhalten bei Hitze aufgefordert.



4.1 Mehr Hitzetage im Stadtzentrum als in Aegidienberg

Tendenziell lässt sich sagen, dass überall dort im Stadtgebiet, wo die Bebauung besonders dicht, die Versiegelung besonders hoch und besonders wenig Beschattung, Grün und/oder offenes Gewässer vorhanden ist, mehr Hitze zu erwarten ist als beispielsweise in den Parks, auf Insel Grafenwerth, im Stadtwald oder in weniger dicht bebauten Wohngebieten beispielsweise im Stadtbezirk Aegidienberg.

Das haben im Juni und Juli 2022 mehr als 140 Jugendliche des Siebengebirgsgymnasiums SIBI und vom Schloss Hagerhof im Rahmen eines Crowdmapping-Projektes überprüft und bestätigen können: die von den Schülerinnen und Schülern festgestellten und kartierten „Hitzeinseln“ haben bis zu zehn Grad höhere Lufttemperaturen aufgewiesen als Messpunkte der Umgebung. Im Crowdmapping-Projekt hat das Bildungsnetz „Bad Honnef lernt Nachhaltigkeit“ in Kooperation mit der Seniorenvertretung weitere heiße Orte ausfindig gemacht.



4.2 Gibt es Hitze nur im Rheintal oder auch oben in Aegidienberg?

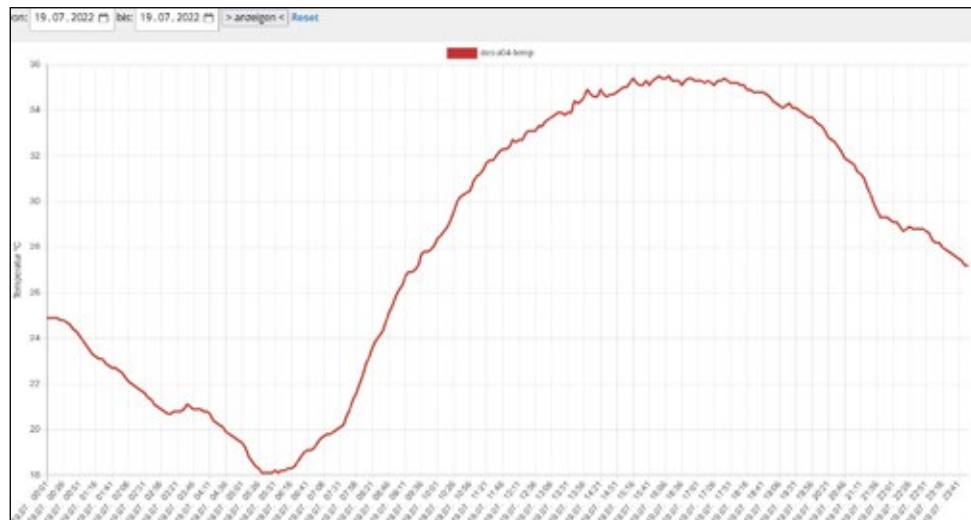


Meteorologe Dr. Karsten Brandt berät im Rahmen des Klima- und Umweltbeirates die Stadt Bad Honnef in Fragen der Extremwetter- und Klimawandelvorsorge.

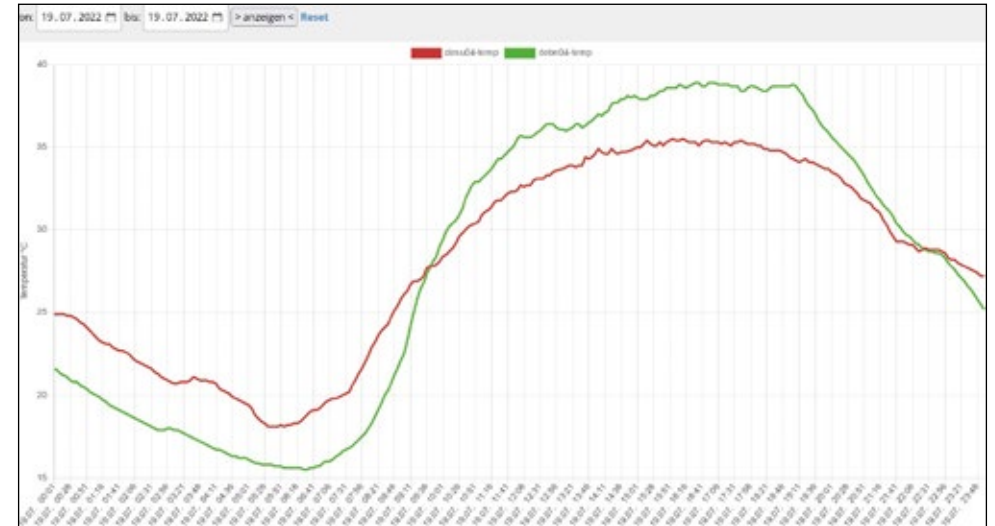
Er hat drei Grafiken erstellt. Die eine bildet den Temperaturverlauf in Aegidienberg an einem Hitzetag im Juli 2022 ab, die andere zeigt einen direkten Vergleich mit einer Station im Rheintal. Der Vergleich soll zeigen, dass wir es selbst in den Höhenlagen Bad Honnefs in den Sommermonaten mit großen Hitzebelastungen zu tun haben. Die letzte Grafik ist eine Gegenüberstellung der Berg-/Rheintallage von Sommer-, Hitze- und Wüstentagen sowie Tropennächten aus dem letzten Jahr.

Alle Daten stammen aus dem eigenen Messnetz von Karsten Brandt und seiner Firma Donnerwetter.de

Alle Daten stammen aus dem eigenen Messnetz von Karsten Brandt und seiner Firma Donnerwetter.de



Grafik 1



Grafik 2

2022	SOMMERTAGE (>=25°C)	HITZETAGE (>=30°C)	WÜSTENTAGE (>=35°C)	TROPENNÄCHTE (>=20°C)
Bad Honnef Aegidienberg	46	19	2	1
Rheintal	56	32	7	4

Grafik 3



4.3 Heiße Orte reduzieren, kühle Orte finden

Was bedeutet dies in der Praxis? Menschen, die im Bereich einer Hitzeinsel leben, haben ein höheres Risiko, echte Hitzetage zu erfahren als Menschen, die außerhalb der Hitzeinseln leben – mit allen belastenden Folgen, die ein Hitzetag auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben kann.

Gleichzeitig haben Bewohnerinnen und Bewohner einer Hitzeinsel die Möglichkeit, die Ursachen der Inselbildung zu behandeln, indem sie für mehr Beschattung, hellere und sich weniger stark aufheizenden Dach- und Bodenfarben sorgen und Windschutz öffnen, um einen kühlenden Luftaustausch zu ermöglichen.

Abkühlung an Hitzetagen bieten die beschatteten Parks, der Stadtwald, Orte mit Wasserspielen, Teichen und Bächen sowie die Insel Grafenwerth.



4.4 Vegetations- und Waldbrände

Kommt zur Hitze auch noch eine mehrtägige Trockenheit oder gar Dürre dazu, steigen die Risiken für Vegetations- und Waldbrände. Dann reicht der sprichwörtliche Funke aus, um aus einer trockenen Wiese, aus Gebüsch oder Waldboden ein Flammenmeer zu machen. Schlagen die Flammen im Wald auf die Baumkronen über, entsteht ein Waldbrand, der sich rasend schnell mit dem Wind ausbreiten und große Schäden verursachen kann. Seien Sie daher nicht nur bei großer Hitze besonders vorsichtig im Umgang mit offenem Feuer wie Grills, Kerzen oder Zigaretten.

Hinweis:

Auch ohne Hitze kann das Risiko für Vegetations- und Waldbrände groß sein. Mehrere Wochen ohne nennenswerte Niederschläge lassen das Risiko steigen. Der Deutsche Wetterdienst informiert darüber im „Graslandfeuerindex“ und im „Waldbrandindex“ auf seiner Internetseite. Seien Sie bei anhaltender Trockenheit wachsam und achten Sie auf Brandgeruch oder Rauchentwicklung auf Wiesen, in Grünanlagen oder im Wald. Sollten Sie eine Brandentwicklung vermuten, rufen Sie den Notruf 112.

5. WIE KANN MAN SICH VOR HITZE IN BAD HONNEF SCHÜTZEN?

Der beste Schutz vor Hitze ist, ihr aus dem Weg zu gehen. Das ist bei großen, landes- oder bundesweiten Hitzeereignissen kaum möglich und im Alltag auch nur bedingt umsetzbar.

Schutzmaßnahmen lassen sich in technische Maßnahmen und organisatorische Maßnahmen der Prävention, in Sofortmaßnahmen zum Schutz der Gesundheit sowie kurz- und mittelfristige Maßnahmen zur Vermeidung von Hitzeinseln unterscheiden.

5.1 Technische Maßnahmen zur Prävention



Beschattung und Luftbewegung sind das Mittel der Wahl, wenn es um geringe Investitions- und Betriebskosten geht. Isolierende Vorhänge und Rollos vor Fenstern, besser noch Jalousien, Rollläden, Markisen, Sonnensegel und die Beschattung durch Bäume helfen, die Sonneneinstrahlung in Wohnräume und damit die Wärmebildung in Wohnräumen zu reduzieren.

Ventilatoren sind mit Bedacht einzusetzen, da diese unangenehme Zugluft erzeugen können. Mit einem Handfächer haben Sie die kühle Brise buchstäblich in der Hand.

Wer in einer Hitzeinsel lebt und die Anschaffung einer Klimaanlage erwägt, sollte bei der Auswahl die Energieeffizienz und die Betriebskosten durch den Strom und wiederkehrende Reinigungen bzw. Desinfektionen berücksichtigen. Klimafreundlicher wird der Betrieb von Klimaanlagen durch die Nutzung selbsterzeugten Solarstroms durch Photovoltaik.

5.2 Organisatorische Maßnahmen zur Prävention

Der Hitze aus dem Weg zu gehen ist mitunter schwer, aber eine in von Hitze geplagten Ländern recht erfolgreich gelebte Strategie:

- Planen Sie den Tag so, dass sie körperlich anstrengende Aufgaben wie größere Einkäufe, Gartenarbeit, Sport oder Hausarbeiten wie Bügeln in die kühlen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen. In der heißesten Phase des Tages sollten Sie, sofern es möglich ist, körperliche Anstrengungen vermeiden (Stichwort: „Siesta“).
- Sofern Sie privat oder beruflich zu besonders heißen Tageszeiten unterwegs sein müssen, nutzen Sie die Abkühlung in klimatisierten Bereichen wie Supermärkten, Kaufhäusern oder in klimatisierten Fahrzeugen oder den Besuch an beschatteten, kühlen Orten wie einem Park.
- Planen Sie ausreichend Sonnenschutz etwa mit Kappen, Sonnenhüten, leichten Tüchern und luftiger Kleidung ein, die einen Feuchtigkeitstransport des kühlenden Körperschweiß ermöglicht und ihren Körper bei der Wärmeregulierung bestmöglich unterstützt.
- Am wichtigsten: sorgen Sie für einen ausreichenden Vorrat an Getränken und trinken Sie ausreichend nicht-gesüßte, nicht-alkoholhaltige Getränke wie Tee oder Wasser.
- Planen Sie ausreichend Zeit ein, die kühle Nacht- und Morgenluft zum Abkühlen eines am Tage aufgeheizten Gebäudes zu nutzen, indem Sie ausreichend Zeit zum Lüften einplanen.
- Halten Sie Ihr Schlafzimmer möglichst kühl durch eine Abschattung tagsüber und ein richtiges Lüftungsverhalten (morgens Durchzug, tagsüber Rolladen und Fenster geschlossen, nachts geringes Lüften).
- Versorgen Sie (Haus-)Tiere mit viel Flüssigkeit und setzen Sie diese direkter Hitzeeinwirkung nicht aus.
- Achten Sie auf die amtlichen Warnungen vor Hitzegefahren des Deutschen Wetterdienstes (DWD) und des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK).

5.3 Sofortmaßnahmen zum Schutz der Gesundheit

Wenn die Hitze da ist:

- Ausreichendes Trinken ungesüßter Getränke hilft dem Körper bei der Wärmeregulation. Empfohlen werden bei Hitze 1,5 bis 2 Liter täglich, bei körperlicher Anstrengung auch mehr.
- Gemüse, Salate und wasserreiches Obst wie Melone, Pfirsiche, Aprikosen oder Äpfel sind bei Hitze ideal, da sie dem Körper Wasser zuführen und als „leichte Kost“ den Körper nicht zusätzlich belasten.
- Sorgen Sie für luftige Kleidung. Gesundheit geht vor Dresscode.
- Suchen Sie kühle und beschattete Orte auf.
- Nutzen Sie eine kühlende (nicht eiskalte) Dusche und kühlende Fußbäder.
- Machen Sie häufiger Pausen und ruhen sich aus. Lassen Sie, wenn möglich, „die Dinge langsamer angehen“.
- Seien Sie wachsam und hören Sie auf Ihren Körper: wenn sich durch Hitze trotz ausreichender Getränke und Beschattung Ihr Puls stark erhöht, Sie Kreislaufprobleme und/oder Bewusstseinsstörungen wie Benommenheit verspüren, suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf oder wählen den Notruf 112.



5.4 Kurz- und mittelfristige Maßnahmen zur Vermeidung von Hitzeinseln

Die von der Großwetterlage bestimmte Entstehung von Hitze lässt sich nicht durch den Menschen und höchstens durch die Umkehr des menschengemachten Klimawandels beeinflussen. Kurz- und mittelfristige Maßnahmen helfen jedoch dabei, eine lokale Verstärkung der Hitze und des Hitzeempfindens im urbanen Raum zu reduzieren oder zu verhindern:

- Helle Terrassen-, Balkon-, Gebäude- und Dachoberflächen helfen dabei, mehr Sonneneinstrahlung zu reflektieren, statt sie zu absorbieren und in Wärme umzuwandeln. Dies lässt sich bei Sanierungs- oder Neubaumaßnahmen berücksichtigen.
- Schattenspendende Maßnahmen wie das Pflanzen von Bäumen, das Anbringen von Sonnensegeln und Markisen und auch die Begrünung von Fassaden helfen dabei, Sonneneinstrahlung aus Gebäuden rauszuhalten und Aufenthaltsbereiche im Freien nicht zusätzlich aufzuheizen. Aufgrund der Pflanzentranspiration ist eine schattenspendende Begrünung einer technischen Lösung in der Regel vorzuziehen.
- Wasserflächen wie ein Teich, Trinkbrunnen für Vögel, Springbrunnen sowie Wasservernebler und Wasserspiele helfen durch die sogenannte Verdunstungskälte bei der Abkühlung bodennaher Luftschichten, die sich bei Sonneneinstrahlung besonders stark erwärmen.
- Die Entsigelung und Begrünung versiegelter Oberflächen lässt Niederschläge vor Ort und pflanzenverfügbar versickern. Das gilt auch für Dachflächen, die sich durch eine Begrünung weniger stark aufheizen und zudem Wasser speichern können. Weitere Informationen unter www.gruendachkataster.nrw.de.



6. CHECKLISTE: AN HEISSEN TAGEN EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Achten Sie auf die amtlichen Hitze- und Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) und des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Die Warnungen werden über die Warn-Apps „WarnWetter“ vom DWD und „NINA“ des BBK sowie über die Internetseiten bekanntgegeben:

www.wettergefahren.de
www.warnung.bund.de/meldungen

Mit den Warnungen werden auch Handlungsempfehlungen zum Schutz vor Hitze mitgeteilt.

Sorgen Sie zu Hause und auf Touren für einen ausreichend großen Vorrat an ungesüßten, alkoholfreien Getränken und trinken Sie ausreichend.

Passen Sie Ihre geplanten Aktivitäten an Hitzetagen an und verlagern Sie diese, sofern möglich, in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden.

Wählen Sie luftige Kleidung, die Wärmeaustausch zwischen Ihrer Haut und der Luft zulässt.

Planen Sie an Hitzetagen die Besuche von „Klimaoasen“ und kühlen Orten in ihren Tagesplan ein, etwa in Parks oder in gekühlten Gebäuden oder in Gärten.

Informieren Sie sich bei Touren über Trinkbrunnen und Refill-Stationen, an denen Sie kostenlos Trinkwasser erhalten.

7. LINKTIPPS

Hier finden Sie weitere Informationen zu den Themen:

Aktuelle Warnlage

Amtliche Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes

www.wettergefahren.de

Amtliche Warnungen zum Schutz der Bevölkerung

www.warnung.bund.de

Hitzeextreme durch Klimawandel

Extremwetter durch Klimawandel, Deutscher Wetterdienst

www.dwd.de/DE/klimaumwelt/klimawandel/klimawandel_node.html

Hitze- und Kältewellen der vergangenen Jahrzehnte, Deutscher Wetterdienst

www.dwd.de/DE/leistungen/rcccm/int/rcccm_int_hwkltr.html

Weltorganisation für Meteorologie der Vereinten Nationen (englisch)

<https://public.wmo.int/en/media/press-release/global-temperatures-set-reach-new-records-next-five-years>

Schutz vor Hitze und richtiges Verhalten bei Hitze

Hitzeknigge des Umweltbundesamtes:

www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeknigge

„Hitze und Dürre“, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

https://www.bbk.bund.de/DE/Infothek/Fokusthemen/Hitze-und-Duerre/dossier-hitze-und-duerre_node.html

„Vorsorge und Verhalten bei Hitze und Dürre“,

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

<https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Fuer-alle-Faelle-vorbereitet/Kampagne-Neuigkeiten/erklavideo-hitze.html>

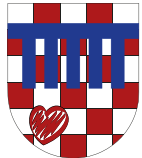
„Hitzeschlag – Was tun? Das DRK gibt Tipps“, Deutsches Rotes Kreuz

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/hitzschlag/



LEBENSFREUDE
VERBÜRGT

BAD HONNEF



IMPRESSUM

Stadt Bad Honnef
Der Bürgermeister
Rathausplatz 1
53604 Bad Honnef
info@bad-honnef.de
meinbadhonnef.de