



[www.oldenburg.de/hitze](http://www.oldenburg.de/hitze)

# Warum Hitze nicht immer cool ist ...

Eine Infobroschüre für die heißen Tage



Stadt  
Oldenburg



**Herausgegeben von**

Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister

Stand: Mai 2024. Grafiken: Hannes Mercker, Harryarts/Freepik.com

Teile der Broschüre sind aus der Broschüre „Hitzeknigge“ des Umweltbundesamts sowie der Broschüre „Heiße Tipps für heiße Sommermonate“ der Stadt Mannheim entnommen. Wir danken der Stadt Mannheim und dem Umweltbundesamt für die Unterstützung.

Für allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg nutzen Sie bitte unser Kontaktformular unter [www.oldenburg.de/kontakt](http://www.oldenburg.de/kontakt)

<b>Warum Hitze nicht immer cool ist ...</b>	<b>4</b>
<b>Wer sollte sich besonders schützen?</b>	<b>6</b>
<b>Wie erkenne ich Gefahr durch Hitze und wie reagiere ich richtig?</b>	<b>8</b>
<b>Wie beuge ich Gefahren durch Hitze vor?</b>	<b>10</b>
1. Hautschutz: Dem Sonnenbrand keine Chance	11
2. Ernährung: Gesunde Basis erleichtert das Leben	13
3. Bewegung: In der Ruhe liegt die Kraft	13
4. Medikamente: Bei Nebenwirkungen fragen Sie in der hausärztlichen Praxis oder Apotheke	15
5. Autofalle: Niemanden im Fahrzeug allein lassen	17
<b>Was kann ich sonst noch tun?</b>	<b>18</b>
1. Unterwegs und Zuhause: Coole Tipps für heiße Tage	19
2. Auf Mitmenschen achten: Einer für alle, alle für einen	19
<b>Kita und Co: Kühle Tipps für Erzieherinnen und Erzieher</b>	<b>20</b>
<b>Krankenhäuser und Co: Kühle Tipps fürs Pflegepersonal</b>	<b>22</b>
<b>Arbeit im Freien: Kühle Tipps für Menschen, die draußen arbeiten</b>	<b>24</b>
<b>Hitze-Check: Bin ich hitzeempfindlich?</b>	<b>26</b>
<b>Gibt es weitere Helfer in der Not?</b>	<b>28</b>
<b>Wo kann ich mich in Oldenburg abkühlen?</b>	<b>30</b>
Gewusst, wo: Kühle Orte in unserer Stadt	31
Kleine Auszeiten am Wasser und im Grünen	31
<b>Noch Fragen?</b>	<b>32</b>

Warum Hitze nicht immer cool ist ...



## **Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

wenn es sehr lange heiß ist und auch nachts nicht abkühlt, kann das für den Körper und Kreislauf sehr anstrengend sein – und auch unserer Gesundheit schaden. Mittlerweile erleben wir aufgrund des Klimawandels auch in und um Oldenburg immer öfter heißere Sommertage und Hitzewellen mit Spitzenwerten um die 40 Grad Celsius.

Dieser kleine Ratgeber soll Sie bestmöglich, sicher und gut geschützt durch die heiße Zeit des Jahres begleiten. Hier finden insbesondere Kinder, ältere und auf Hilfe angewiesene Menschen nützliche Tipps zum Hitzeschutz, Verhaltensweisen im Notfall, Notrufnummern sowie Informations- und Anlaufstellen in unserer Stadt.

Außerdem sind vielfältige Möglichkeiten zum Abkühlen in Oldenburg zu entdecken: Sowohl mitten in der Innenstadt als auch weiter draußen. Das alles wurde gewürzt mit einer Prise Humor von Cartoonist Hannes Mercker, der mit seinen begleitenden Zeichnungen einen künstlerisch-lustigen Blick auf dieses wichtige Thema richtet. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern und Lesen – und einen schönen Sommer!

## **Ihre Stadt Oldenburg**

Wer sollte sich besonders schützen?



Unter heißen Tagen und Hitzewellen leiden nicht alle Menschen gleichermaßen – dennoch betreffen sie uns alle. Ob Klein oder Groß: Jede und jeder reagiert anders auf wärmere Temperaturen. Daher sollten wir vor allem im Sommer darauf achten, dass es nicht nur uns selbst, sondern auch anderen Menschen in unserer Umgebung gut geht.

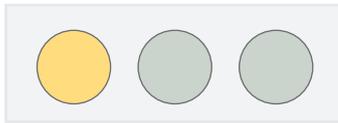
### **Zu den besonders gefährdeten Risikogruppen zählen**

- Säuglinge und Kleinkinder
- Schwangere
- ältere Menschen
- pflegebedürftige Menschen
- chronisch kranke Menschen
- psychisch kranke Menschen
- körperlich behinderte Menschen
- geistig behinderte Menschen
- suchtkranke Menschen
- wohnungslose Menschen

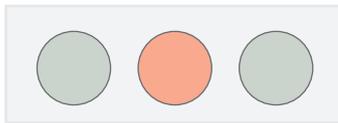
Auch Sportlerinnen und Sportler oder Personen, die im Freien schwer körperlich arbeiten, sollten an heißen Tagen auf sich aufpassen.

Wie erkenne ich Gefahr durch Hitze und wie reagiere ich richtig?





Handlung erforderlich!



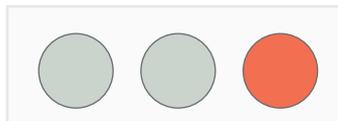
- heiße, trockene Haut
- leichte bis starke Kopfschmerzen
- übermäßige Erschöpfung
- (Schwäche, Schwindel, Gereiztheit)

- rote Gesichtsfarbe
- Übelkeit und Erbrechen

## Was tun?

- Person an einen **kühleren Ort (Schatten)** bringen.
- Wasser zu **trinken geben**, auf ausreichendes Trinken achten.
- Den **Körper kühlen**, zum Beispiel mit Kühlpackungen in Tüchern, Wasser oder Ähnlichem.
- Sofern sich keine Besserung einstellt, ist gegebenenfalls die hausärztliche Praxis (oder der ärztliche Bereitschaftsdienst, Telefon: 116117) aufzusuchen.

Alarmstufe: Rot!



- Bewusstseinsstörungen
- plötzliche Verwirrtheit
- hohe Körpertemperatur
- Krampfanfälle: Muskelzuckungen, Bewusstlosigkeit

## Achtung!

Bei Auftreten eines dieser Symptome ist der Rettungsdienst (Rufnummer 112) zu alarmieren.

## Was tun?

- **Person ansprechen** und Hilfe anbieten.
- Betroffene Person **auf keinen Fall allein lassen**.
- Person an einen **kühleren Ort (Schatten)** bringen.
- Den **Körper kühlen**, zum Beispiel mit Kühlpackungen in Tüchern, Wasser oder Ähnlichem.

Wie beuge ich Gefahren durch Hitze vor?



## 1. Hautschutz: Dem Sonnenbrand keine Chance

---

### Sonnenschutz rechtzeitig auftragen

- Keine Stelle vergessen (Nacken, Ohren, Waden).
- Mindestens Lichtschutzfaktor 20 verwenden (bei Erwachsenen).
- Mindestens 20 bis 30 Minuten vorher eincremen.

### Kopf bedecken

- Sonnenhut oder Schirmmütze nutzen.

### Körper schützen

- Tücher und helle, lockere und lange Kleidung tragen; der Stoff sollte dabei aber dicht gewebt sein.

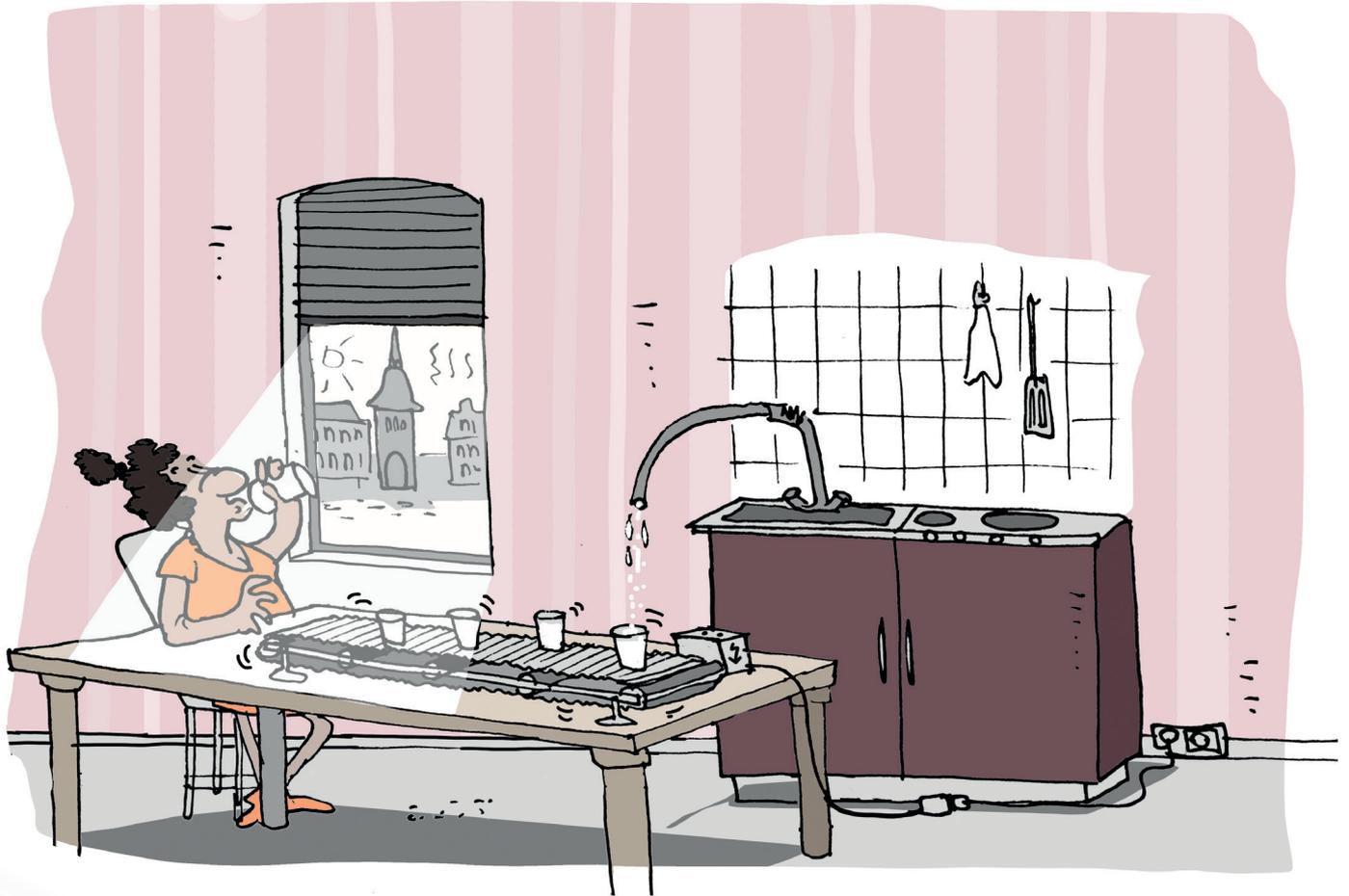
### Besonderheit Säuglinge

- Nicht direkter Sonne aussetzen.
- Lichtschutzfaktor 50 und UV-Kleidung für Säuglinge benutzen.

### Besonderheit Kinder

- Im Schatten spielen lassen.
- Mindestens mit Lichtschutzfaktor 30 eincremen.

# Wie beuge ich Gefahren durch Hitze vor?



## 2. Ernährung: Gesunde Basis erleichtert das Leben

---

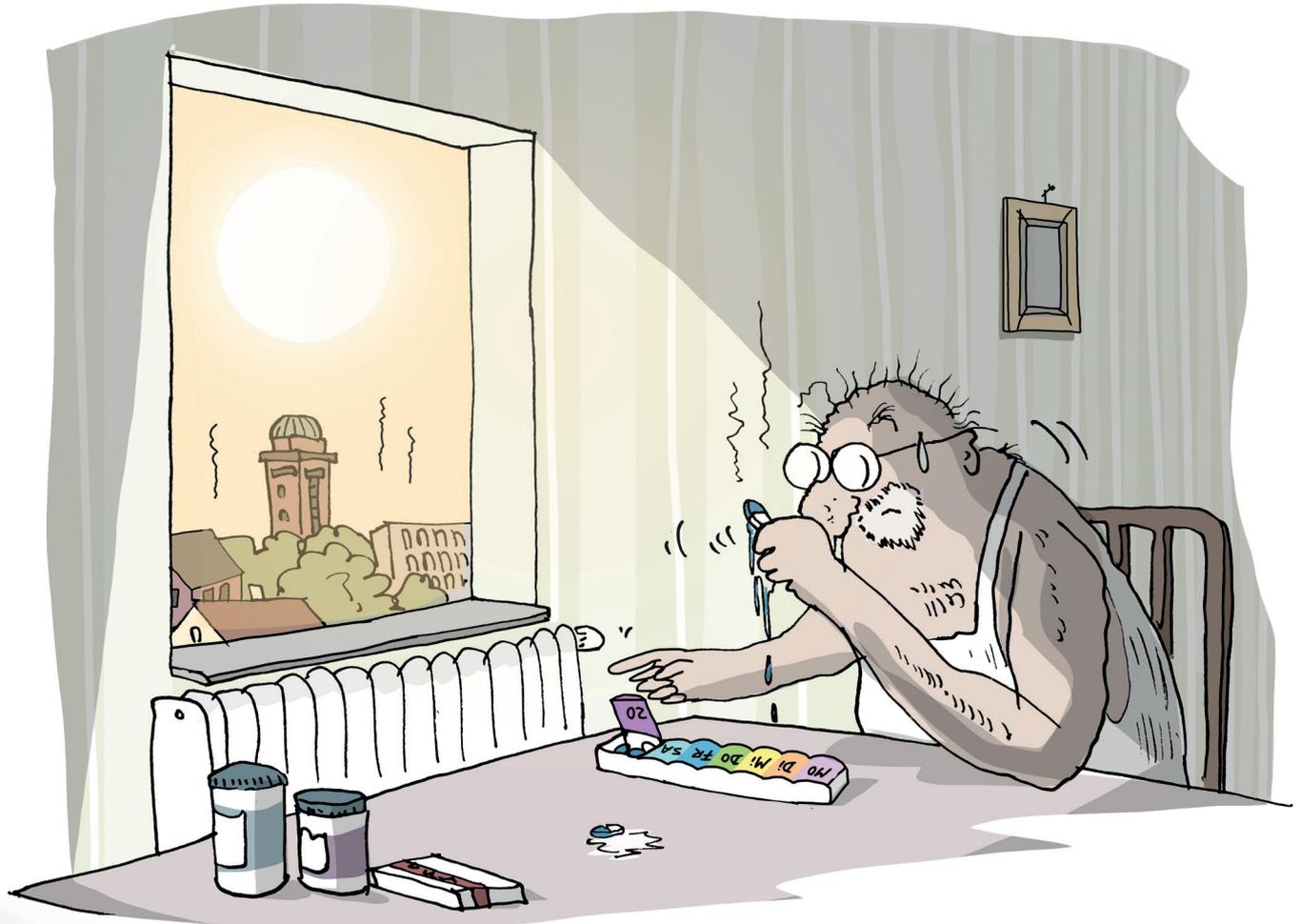
- Wasser, kühler Tee, verdünnte Säfte sind gut, **aber nicht eiskalt**.
- Ungefähr **zwei Liter** über den Tag verteilt trinken, bei starkem Schwitzen auch mehr.
- **Regelmäßig** trinken.
- Bei körperlicher Arbeit **mehr trinken**.
- Besonders **hitzegefährdete Menschen** müssen ausreichend trinken.
- **Bei starkem Schwitzen:** am besten Mineralwasser trinken.
- **Leichtes Essen zu sich nehmen:** viel Obst und Gemüse, Suppen und Salate.
- Fettige und schwere Speisen **vermeiden**.

## 3. Bewegung: In der Ruhe liegt die Kraft

---

- Mittagssonne und größte Hitze (**zwischen 11 und 18 Uhr**) meiden.
- **Schattige und kühle Plätze** aufsuchen.
- **Überanstrengung** verhindern.
- **Ausreichend trinken** (isotonisch, **nicht alkoholisch**), bei Bewegung auch mehr als die empfohlenen zwei Liter am Tag.
- Belastungen **langsam verringern**.
- Nicht kalt duschen, sondern **lauwarm**.

Wie beuge ich Gefahren durch Hitze vor?

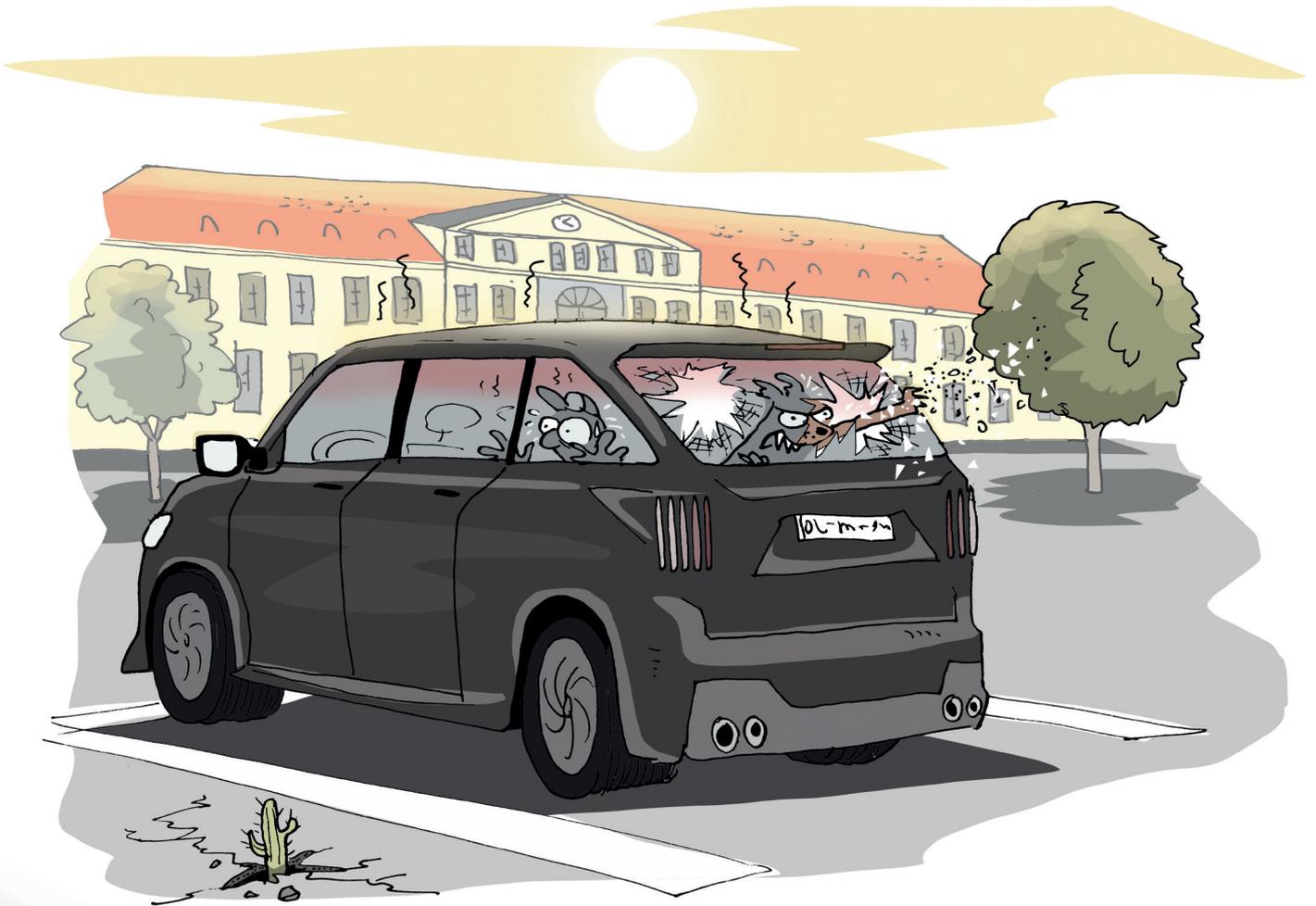


#### 4. Medikamente: Bei Nebenwirkungen fragen Sie in der hausärztlichen Praxis oder Apotheke

---

- Möglich ist an heißen Tagen ein **verändertes Durstgefühl** bei der Medikamenteneinnahme (besprechen Sie dies in der behandelnden hausärztlichen Praxis).
- Menschen mit **Herz- und Nierenerkrankungen** sollten die **Trinkmenge** mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt besprechen.
- Medikamente sollten **immer mit Wasser** eingenommen werden.
- **Medikamente richtig aufbewahren:** Hitzeschutz beachten.
- **Regelmäßige Medikamenteneinnahme überprüfen:** Besonders gefährdete Personen sollten dabei unterstützt werden.

Wie beuge ich Gefahren durch Hitze vor?



## 5. Autofalle: Niemanden im Fahrzeug allein lassen

---

### **Achtung!**

Bei Hitze droht im Auto **Lebensgefahr!** Weder Ihr Kind noch Ihr Haustier darf im Fahrzeug zurückbleiben. Im Fahrzeuginneren wird es selbst mit geöffneten Fenstern sehr schnell extrem heiß – und besonders für Kinder, ältere Personen und Haustiere **lebensbedrohlich**.

„Nur eben kurz“ fünf Minuten allein bei der Bäckerei reinspringen, obwohl es brüllend heiß ist? Das kann einem geliebten Menschen oder Tier das Leben kosten! Werden Sie sich dieser Gefahr bewusst – und schlagen Sie im Zweifel sofort Alarm, um Leben zu retten.

Was kann ich sonst noch tun?



## 1. Unterwegs und Zuhause: Coole Tipps für heiße Tage

---

- Regelmäßig mit **feuchten Tüchern** oder einer **Sprühflasche** mit Wasser an Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken abkühlen.
- Leichte Luftbewegung um den Körper hilft beim Abkühlen. Zum Beispiel mit einem **Fächer – oder mit diesem Ratgeber**.
- **Weite und leichte Kleidung** tragen, damit Luft am Körper zirkuliert, sofern Sie nicht der Sonne ausgesetzt sind.
- **Lauwarme Duschen oder Fußbäder** nehmen, zwischendurch auch die Handgelenke kühlen.
- **Fenster** abends oder nachts öffnen, tagsüber schließen und verdunkeln.
- **Räume** durch das Aufhängen von feuchten Handtüchern und Laken kühlen.
- **Elektrogeräte** wegen Wärmebildung möglichst **ausschalten**.

## 2. Auf Mitmenschen achten: Einer für alle, alle für einen

---

- Bei hitzeempfindlichen Angehörigen oder in der Nachbarschaft **Hilfe anbieten**.
- Einkaufshilfen, Transportdienste, Spaziergänge **möglichst am frühen Morgen erledigen**.
- In **kühle Räume** gehen und **gemeinsame, wasserhaltige Mahlzeiten** anbieten.
- **Antialkoholische Getränke** anbieten, gemeinsam etwas trinken.
- Nach Möglichkeit **täglichen Hausbesuch oder Anruf** organisieren.



Sommer, Sonne, Hitzetage: Sie sind Fluch und Segen zugleich – die sonnigen Tage, an denen Sie mit Ihren Schützlingen draußen etwas erleben können. Denn so schön das Toben an der frischen, warmen Sommerluft auch ist: Wenn es zu heiß wird, lauern einige **Gefahren auf Kleinkinder**.

**Warum?** Weil sich insbesondere Kinder bis zum Vorschulalter noch nicht so gut an starke Wärmebelastungen anpassen können und diese auch schlechter aushalten können. Und: Sie schätzen mögliche, damit einhergehende Gefahren noch nicht bewusst ein – und brauchen deshalb zwingend unsere Hilfe.

Deshalb geben wir Ihnen hier spezielle Hinweise und praktische Tipps zum **Hitzeschutz in Kindertagesstätten, Horten und ähnlichen Einrichtungen**, in denen kleine Kinder betreut werden:

- **Häufiger Getränke anbieten** und „**Trinkpausen**“ **spielerisch** in den Alltag einbauen, um die Kinder zu motivieren.
- **Schattenplätze im Außenbereich einrichten**, zum Beispiel mit natürlichem Sonnenschutz durch Bäume oder mit künstlichen Sonnenschutzvorrichtungen wie Sonnensegel, Sonnenschirm und Pavillon.
- **Anpassen der Freizeitaktivitäten**, wie beispielsweise Wasserspiele im Schatten.
- Aufenthalte im Freien **an beschatteten Orten** einplanen oder in der Gruppe **im kühlen Innenbereich** aufhalten.
- **Regelmäßig prüfen**, ob die Kinder **genügend trinken**.
- Die Eltern **dafür sensibilisieren**, dass die Kinder vor dem Besuch der Einrichtung mit **ausreichendem Hautschutz** versorgt werden.

# Krankenhäuser und Co: Kühle Tipps fürs Pflegepersonal



Sommer, Sonne, Hitzetage: Die sonnigen Tage sind Fluch und Segen zugleich – besonders im Bereich der Pflege und Betreuung von Erwachsenen, wenn Sie mit (schwer) kranken oder bettlägerigen Menschen zusammenarbeiten. Denn wenn es draußen zu heiß wird, lauern auch in Innenräumen **einige Gefahren, insbesondere für ältere und chronisch kranke Personen.**

Deshalb geben wir Ihnen hier spezielle Hinweise und praktische Tipps zum **Hitzeschutz in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen**, die Sie einfach und schnell umsetzen können – und so Ihre Bewohnerinnen und Bewohner zielgerichtet schützen:

- **Raumtemperatur** im Blick behalten.
- **Information der Besuchenden und Angehörigen** über wichtige Verhaltensweisen bei Hitze.
- Anpassen der **Kleidung und Bettwäsche**, aber auch der **Freizeitaktivitäten** in der Hitzesaison.
- **Getränke sichtbar** in geeigneten Gefäßen **bereitstellen** und immer wieder anbieten.
- **Prüfung der Medikamentenliste:** Welche Medikamente sind bei Hitze bedenklich? Sind Einnahmemengen bei Hitze zu verändern? Im Bedarfsfall mit der Ärztin oder dem Arzt der pflegebedürftigen Person sprechen.

# Arbeit im Freien: Kühle Tipps für Menschen, die draußen arbeiten



Sommer, Sonne, Hitzetage: Die sonnigen Tage sind Fluch und Segen zugleich – besonders dann, wenn Sie und Ihre Mitarbeitenden draußen arbeiten. Ob in der Natur, auf der Straße, dem Bau oder bei anderen **Outdoor-Arbeiten**: Dort sind Sie Wind und Wetter nahezu schutzlos ausgeliefert – und gerade die Sonne hat dann ihre Schattenseiten.

Deshalb geben wir Ihnen hier spezielle Hinweise und praktische Tipps zum Hitzeschutz zur Arbeit im Freien, mit denen Sie sich selbst und Ihre Mitarbeitenden schützen können:

- **Trinken Sie ausreichend**, je nach Körpergewicht zwischen 1,8 bis 2,5 Liter pro Tag.
- Tragen Sie ausreichend **Sonnenschutzmittel** auf Ihre Haut auf und cremen Sie regelmäßig nach.
- Wenn Sie in der Sonne arbeiten, tragen Sie **ausreichend Kleidung** und eine **Kopfbedeckung**.
- **Vermeiden** Sie schwere körperliche Arbeit in den **heißen Stunden**. Wenn diese unumgänglich sind, machen Sie **zusätzlich kurze Pausen**.
- Verlegen Sie nach Möglichkeit die Arbeiten in **schattige Bereiche** oder sorgen Sie selbst für Schatten, etwa durch das Aufstellen von Sonnenschirmen/Sonnensegeln.
- **Unterschätzen Sie die Folgen von Hitzschlag und Sonnenstich nicht**. Erkennen Sie **Mitmenschen** mit blassgrauer, feuchtwarmer Haut und Muskelkrämpfen, aber auch mit Übelkeit und Schwindel, so bringen Sie den Betroffenen sofort an einen schattigen Ort, reichen kühle Getränke und legen kühlende Umschläge auf.
- Tragen Sie wenn möglich eine **Sonnenbrille**.

# Bin ich hitzeempfindlich?



## Ein kleiner Hitze-Check

Vergessen Sie im Alltag häufiger regelmäßig und genügend Wasser zu trinken?

Ja  Nein

Ist Ihnen im Sommer oft zu heiß? Haben Sie großen Durst, schwitzen Sie sehr stark?  
Schwitzen Sie gar nicht?

Ja  Nein

Haben Sie bei Hitze folgende Beschwerden: Ihnen ist schwindelig, Sie sind verwirrt, Sie haben Kopfschmerzen, Ihre Haut ist sehr blass oder sehr rot, Sie bekommen schlecht Luft, haben weniger Hunger und müssen weniger Wasser lassen?

Ja  Nein

Wohnen oder leben Sie ohne Zuhause, im obersten Stockwerk eines Hauses oder in besonders heißen Stadtteilen?

Ja  Nein

Benötigen Sie Hilfe beim Trinken?

Ja  Nein

Können Sie nicht allein an einen kühlen Ort kommen?

Ja  Nein

Je mehr Fragen Sie mit JA beantwortet haben, desto **gefährlicher** ist große Hitze für Ihre Gesundheit.

Schauen Sie daher in die Hinweise zum Hitzeschutz und suchen Sie bei akuten Beschwerden medizinische Hilfe auf.

# Gibt es weitere Helfer in der Not?



## Wasser to go: Refill-Stationen in der City

In einigen Cafés und Läden in Oldenburg gibt es die Gelegenheit für Sie, kostenlos Ihre mitgebrachte Trinkflasche mit Leitungswasser aufzufüllen. Somit kommen Sie nicht nur schnell und günstig an das kühlende Nass – Sie vermeiden gleichzeitig Plastikmüll und leisten so Ihren ganz persönlichen Beitrag für die Umwelt. Sie erkennen **Refill-Stationen** an entsprechenden Aufklebern **in den Eingangsbereichen** oder Sie informieren sich über die Lage der Geschäfte im Vorfeld unter: [www.refill-deutschland.de](https://www.refill-deutschland.de).



## Wetterdienst und Co: Digitale Warnungen direkt aufs Handy

Vorsicht ist besser als Nachsicht: Wer sich eine Warn-App auf sein Smartphone installiert, ist stets gut informiert. So gibt beispielsweise der Deutsche Wetterdienst Warnungen heraus, **wenn die Hitze gesundheitlich bedrohlich wird**. Gut informiert sind Sie über die Gesundheitswetter-App (kostenpflichtig), die Warnwetter-App oder die Website des Deutschen Wetterdienstes ([www.dwd.de](https://www.dwd.de)). Die genannten Apps sind in den gängigen App-Stores kostenfrei beziehungsweise gegen ein geringes Entgelt erhältlich.

Die Warn-Apps des Katastrophen- und Zivilschutzes hingegen wie beispielsweise NINA oder KATWARN sind für Warnungen der **gesamten Bevölkerung bei konkreten Gefährdungslagen** vorgesehen, sodass hierüber in der Regel keine Informationen zur Wetterlage bekanntgegeben werden. Eine Installation dieser Apps empfiehlt sich dennoch, um über Ereignisse wie Schulausfälle, Großbrände, Bombenentschärfungen oder andere große Krisen zeitnah informiert zu werden.

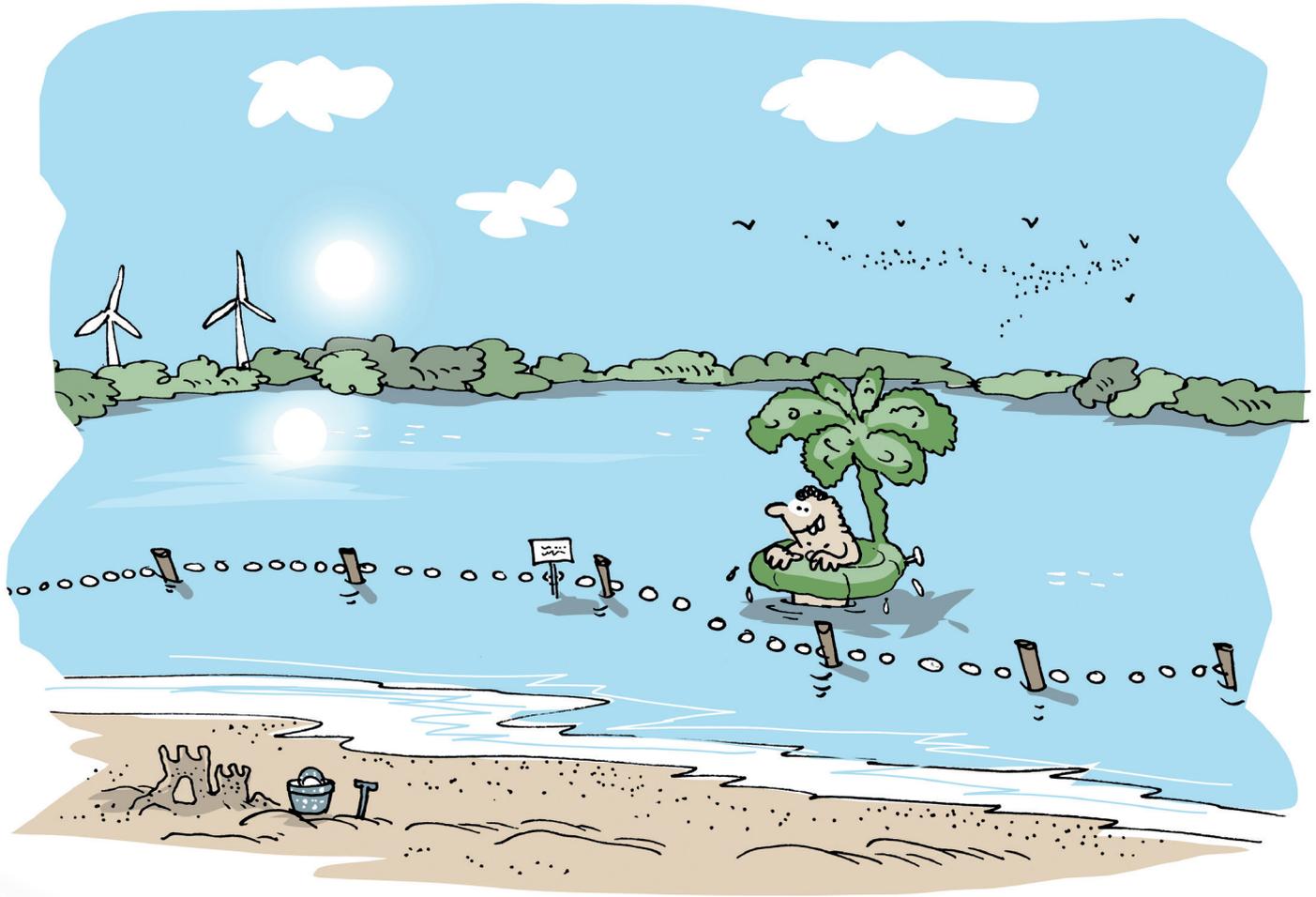
DWD WarnWetterApp Apple



DWD WarnWetterApp Android



Wo kann ich mich in Oldenburg abkühlen?



## Gewusst, wo: Kühle Orte in unserer Stadt

An heißen Tagen können sich Häuser, Wohnungen oder Bereiche, die baulich stark verdichtet und versiegelt sind, besonders aufheizen. Dann sind kühlere Orte eine wahre Wohltat. In der Innenstadt können dies klimatisierte Kaufhäuser, das kleine Café um die Ecke, eine Eisdiele, ein Ladenlokal, ein schattiger Innenhof oder beschattete Sitzbänke an öffentlichen Plätzen sein. Kühle bringt auch ein Aufenthalt hinter dicken Mauern – für kulturell Interessierte und diejenigen, die es noch werden wollen. Wie wäre es beispielsweise mit einem Ausflug in eines der zahlreichen Oldenburger Museen, einem Abstecher zur Stadt(teil)bibliothek oder einem Kirchenbesuch?

Zahlreiche Alternativen bietet auch die Natur: Zum Beispiel die um die Altstadt führenden Wallanlagen, begleitet durch die Haaren und die Hausbäke. Weitere Plätze im begrünten Schatten liegen im Nahbereich der **Innenstadt**. Der Schlossgarten und das Eversten Holz als „Klimaoasen“, der Cäcilienplatz, die Dobbenteiche, der Gertrudenfriedhof und viele mehr – diese Bereiche bieten nicht nur viele schattige Räume, sondern auch eine wohltuende Erholungslandschaft inmitten der Natur als Gegenpol zur aufgeheizten Einkaufsmeile.

## Kleine Auszeiten am Wasser und im Grünen

Sich im Freien aufhalten und den aufgeheizten, bebauten Flächen entfliehen: Die Großstadt Oldenburg ist reich an Landschafts- und Naturschutzgebieten, die hierfür vielfältige Möglichkeiten bieten. Mehr als **25 Prozent der Stadtfläche**, verstreut über das gesamte Stadtgebiet, stehen unter Schutz. Sie sind in vielen Fällen zu Fuß oder mit dem Fahrrad schnell zu erreichen. Beispiele gefällig? Die Haareniederung, das Blankenburger Holz und der angrenzende Stadtwald, die Ufer des Kleinen Bornhorster Sees, des Drielaker Sees sowie der Tonkuhle sind wunderbare Beispiele dafür. Außerdem laden die Freibäder und Badeseen in den warmen Sommermonaten zu einer erfrischenden Abkühlung ein.

### Klick-Tipps

Geeignete Aufenthaltsorte in Oldenburg? Liefert unser CoOLer Stadtplan auf [www.oldenburg.de/coolerstadtplan](http://www.oldenburg.de/coolerstadtplan). Unter [www.oldenburg.de/gruenes-oldenburg](http://www.oldenburg.de/gruenes-oldenburg) werden die Oldenburger Grün- und Parkanlagen detailliert vorgestellt. Und eine Übersicht der Oldenburger Bäder gibt es unter [www.oldenburg.de/baeder](http://www.oldenburg.de/baeder).



# Noch Fragen?

Stadt Oldenburg

Telefon: 0441 235-4444

E-Mail: [servicecenter@stadt-oldenburg.de](mailto:servicecenter@stadt-oldenburg.de)

Weitere Kontakte und Informationen zum Thema Hitze

[www.oldenburg.de/hitze](http://www.oldenburg.de/hitze)

