

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



Saale-  
Holzland-  
Kreis

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  
Wörlitzer Platz 1  
06844 Dessau-Roßlau  
+49 340-21 03-0  
buergerservice@uba.de  
www.umweltbundesamt.de

### Autorinnen\*Autoren

Dr. Torsten Grothmann,  
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),  
neues handeln AG (Fassung 2021),  
Kirsten Sander (Umweltbundesamt)  
(akt. Fassung 2025)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des Umweltbundesamts, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz.

### Redaktion

Kirsten Sander (Umweltbundesamt)  
(akt. Fassung 2025),  
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)

**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. Seit 1951 hat sich die durchschnittliche Zahl der heißen Tage, also Tage mit mindestens 30°C, von etwa drei Tagen pro Jahr auf etwa zehn Tage pro Jahr mehr als verdreifacht. 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 Tagestemperaturen von mehr als 30 Grad Celsius und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.



Diese hohen Temperaturen und länger als früher anhaltenden Hitzeperioden können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, die die Wärme speichern und in denen sich die Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2018, 2019, 2020 und 2022 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert. Nach Auswertungen durch das Robert-Koch-Institut starben zwischen 2018 und 2020 geschätzt 19.300 Menschen aufgrund von Hitze. In den Jahren 2020 und 2022 starben hitzebedingt jeweils über 4.000 Menschen.

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 angepasst 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 sind auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen dabei, 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 Frühjahr 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 in der Vergangenheit durch FCKW und andere Stoffe, ist Ozon auch bodennah, also in unserer

Atemluft, nachweisbar. Auch wenn die Ozonspitzenwerte 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 andere Luftschadstoffe vorhanden, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, 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 ersten sichtbaren Folgen von UV-Strahlung sind die Hautrötung und Bräunung, diese sind in jedem Fall 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 oder Schattenplätze) 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 vor allem frühmorgens und nachts. Querlüften am Tag senkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen und führt zu einem erträglichen Raumklima. Der Wind erzeugt außerdem Verdunstungskühle auf der Haut. Der Wind eines Ventilators unterstützt den Luftaustausch am geöffneten Fenster und kann als kühlend für die Haut empfunden werden.

 Jalousien und Vorhänge der sonnenbeschienenden Seite sollten tagsüber geschlossen bleiben. Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge). Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung, z.B. Verzicht/Reduzierung des Betriebs zusätzlicher wärmeerzeugender Geräte.

 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 in unbeschatteten parkenden Autos aufhalten.

 Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit Ihrer Arztpraxis oder Apotheke über die Lagerung sprechen.



#### 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.**

#### 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/hitzewarning/hitzewarning.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarning/hitzewarning.html)

Faktenblatt Hitzeschutz aus Ihrer Apotheke: <https://www.abda.de/aktuelles-und-presse/faktenblaetter/>

**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 oder Ventilator. Bei über 35°C und niedriger Luftfeuchtigkeit kann die warme Ventilatorluft allerdings zu Überhitzung führen.



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 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-rezep-te-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 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**

## Gemeinsam durch die Sommerhitze: Wissenswertes & Wichtiges für heiße Tage

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Landkreis ist lebenswert – auch und gerade im Sommer. Doch wir spüren alle: Die Sommer werden heißer und die Phasen extremer Wärmebelastung nehmen zu. Besonders in unseren Städten und verdichteten Ortskernen staut sich die Hitze, was für den menschlichen Körper eine enorme Belastung darstellen kann.

### Warum uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt

Hitze ist kein bloßes “Badewetter-Phänomen”. Bei hohen Temperaturen arbeitet unser Herz-Kreislauf-System auf Hochdruck. Da das Durstgefühl im Alter oft nachlässt und die Fähigkeit des Körpers zu Selbstkühlung abnimmt, sind besonders unsere Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Vorerkrankungen gefährdet.

### Wir handeln: Unser Klimafolgenanpassungskonzept

Wir lassen Sie mit diesen Veränderungen nicht allein. Mit dem Klimafolgenanpassungskonzept arbeitet der Landkreis aktiv daran, das Leben auch bei steigenden Temperaturen sicher zu gestalten – sei es durch mehr Grün, die Entsiegelung von Flächen oder durch den Schutz kühlender Rückzugsorte.

Dieser individualisierte Hitzeknigge soll Ihnen als praktischer Begleiter dienen. Er bündelt das Wissen des Umweltbundesamtes mit unseren lokalen Hilfsangeboten. Weitere Informationen zum Thema Hitze finden Sie auf unserer Internetseite [www.saaleholzlandkreis.de/Klimaschutz](http://www.saaleholzlandkreis.de/Klimaschutz).

Bleiben Sie achtsam – auf sich selbst und auf Ihre Nachbarn.

Wir wünschen Ihnen einen sicheren und gesunden Sommer!

Ihre

Agathe-Fachberaterinnen und Klimaschutzmanagerin

## Ansprechpartner im Landkreis

**Agathe-Fachberaterinnen**  
**Sozialamt**  
Telefon 036691 / 70 3241  
E-Mail: [agathe@lrashk.de](mailto:agathe@lrashk.de)



**Klimaschutzmanagerin**  
Telefon 036691 / 70 1510  
E-Mail: [klimaschutz@lrashk.de](mailto:klimaschutz@lrashk.de)

Landratsamt Saale-Holzland-  
Kreis  
Postfach 1310  
07602 Eisenberg / Thüringen

**Beratung:**  
Hilfe im Alter, Versorgung  
Mobilität  
Wohnen im Alter  
Finanzielle Unterstützung  
Freizeitmöglichkeiten  
Seniorengruppen

**Beratung:**  
Klimafolgenanpassung  
Hitzeschutz, kühle Orte  
Wärmebelastungsindex, UV-Index  
Bauliche Maßnahmen  
Fördermittel

## 1. “Pausen von der Hitze: Ihre kühlen Rückzugsorte in der Region”

An heißen Tagen ist der richtige Aufenthaltsort die beste Medizin. Um Herz und Kreislauf zu entlasten, müssen wir keine weiten Wege gehen - der Saale-Holzland-Kreis ist reich an natürlichen und architektonischen „Kühlinseln“. Ob ein schattiger Nachmittag im Wald oder Park, die frische Brise an der Saale oder die Ruhe in den dicken Mauern unserer Kirchen und Burgen: Nutzen Sie unsere Übersicht, um Ihren Alltag hitzefrei zu planen. Finden Sie hier Ihren persönlichen Wohlfühlort direkt in Ihrer Nachbarschaft.

### Natürliche Schattenspender: Wald & Parks

In unseren weitläufigen Waldgebieten, wie dem **Mühltal** oder dem **Zeitgrund**, liegt die Temperatur oft mehrere Grad unter der in den Ortskernen.



**Vorteil:** Die Bäume filtern die Luft und spenden natürlichen Schatten, der weitaus angenehmer ist als ein Sonnenschirm.

**Tipp:** Nutzen Sie die Morgenstunden für einen kleinen Spaziergang durch unsere Parkanlagen wie in Eisenberg oder Kurpark Bad Klosterlausnitz.

### Kühle Mauern: Kirchen & Schlösser

Unsere historischen Gebäude sind die besten „natürlichen Klimaanlage“ der Region.



**Kirchen:** Ob die Stadtkirchen oder kleine Dorfkirchen - hinter den dicken Steinmauern finden Sie garantierte Kühle und einen Moment der Stille.

**Schlösser:** Orte wie die **Leuchtenburg** oder das **Schloss Christiansburg** bieten nicht nur Geschichte, sondern auch kühle Korridore und schattige Innenhöfe.

## Überblick Schlösser im Saale-Holzland-Kreis

Merkmal	Dornburger Schlösser	Schloss Hummelshain
<b>Besonderheit für heiße Tage</b>	<b>Laubgänge:</b> Schatten unter Rosenbögen und kühle Schlossmauern.	<b>Waldkühlung:</b> Dichter Altbaumbestand und frische Waldluft.
<b>Schatten-Faktor</b>	<b>Mittel:</b> Die Aussichtsterrassen sind sehr sonnenexponiert.	<b>Hoch:</b> Viel Schatten durch den angrenzenden Wald und Park.
<b>Barrierefreiheit</b>	historische Stufen	Außenbereich gut
<b>Highlight für den Besuch</b>	Der Blick ins mittlere Saaletal („Balkon Thüringens“).	Das „Neuschwanstein“-Flair und der imposante Turm.
Merkmal	Leuchtenburg (Seitenroda)	Schloss Christiansburg (Eisenberg)
<b>Besonderheit für heiße Tage</b>	Burghöfe & Keller: Die dicken Festungsmauern und die Porzellanwelten sind klimatisch sehr angenehm.	Schlossgarten: Mit Springbrunnen, der für ein wenig Verdunstungskühle sorgt.
<b>Schatten-Faktor</b>	<b>Hoch:</b> Die Ausstellungsräume sind modern und kühl; viele überdachte Bereiche.	<b>Hoch:</b> Der Schlossgarten bietet viele schattige Plätze unter alten Bäumen.
<b>Barrierefreiheit</b>	Die gesamte Ausstellung "Porzellanwelten" ist barrierefrei (Aufzüge vorhanden).	Der Schlosshof und die Kirche (Erdgeschoss) sind gut zugänglich.
<b>Highlight für den Besuch</b>	Der „Steg der Wünsche“ (Aussichtsplattform aus Glas).	Die Schlosskirche – eine der prächtigsten Barockkirchen Europas.

## Erfrischung am Wasser: Freibäder & Ufer

Dort, wo Wasser verdunstet, wird die Luft spürbar abgekühlt.



**Freibäder:** Die Freibäder (z. B. in **Hermsdorf**) bieten oft spezielle Bereiche mit altem Baumbestand – ideal für Senioren und Familien.

**Saale-Ufer:** Ein schattiger Platz am Flusslauf der Saale bringt durch die ständige Luftbewegung oft die nötige Erleichterung an Extremtagen.

## Überblick Freibäder im Landkreis

Freibad	Lage / Besonderheit	Barrierefreiheit & Komfort
<b>Hermsdorf</b>	Großzügiges Waldschwimmbad mit sehr viel natürlichem Schatten durch Bäume.	Gut erreichbare Liegeflächen, oft auch flachere Einstiege möglich.
<b>Stadtroda</b>	Beliebtes Bad mit solarbeheiztem Wasser (angenehm für Gelenke).	Bietet ausreichend Platz, um der prallen Sonne auszuweichen.
<b>Eisenberg</b>	Modernes Bad mit Sport- und Freizeitbecken.	Sehr gepflegte Anlage mit guten sanitären Einrichtungen.
<b>Kahla</b>	Direkt im Saaletal gelegen, bietet es Abkühlung für die Region Süd.	Schöne Kombination aus Wasser und Blick auf die Leuchtenburg.
<b>Trockenborn-Wolfersdorf</b>	Es ist ein klassisches Waldbad mit einer entspannten Atmosphäre, fernab vom Trubel der Stadtbäder.	Die weitläufigen, schattigen Liegeflächen unter altem Baumbestand bieten Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung.

## 2. Trinkwasser im Saale-Holzland-Kreis: Frisch, Sicher, Regional

Das Trinkwasser im Saale-Holzland-Kreis ist ein hervorragendes und streng kontrolliertes Lebensmittel, das sich ideal als Durstlöscher an heißen Tagen eignet. Gerade für Senioren ist es die günstigste und am einfachsten verfügbare Quelle, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten.

In unserer Region können Sie das Leitungswasser bedenkenlos genießen. Es unterliegt der strengen Trinkwasserverordnung und wird regelmäßig vom Gesundheitsamt des Landratsamtes sowie den Wasserversorgern kontrolliert.

## Woher kommt unser Wasser?

Die Versorgung im Saale-Holzland-Kreis ist zweigeteilt, was die Qualität besonders stabil macht:

**Regionale Brunnen:** Viele Orte in den Tälern und im Holzland nutzen lokale Grundwasserressourcen. Dieses Wasser ist oft mineralstoffreicher und weist eine höhere Wasserhärte auf.

**Fernwasser:** oft aus den Talsperren des Thüringer Waldes. Dieses Wasser ist meist sehr weich bis mittelhart.

## Warum Leitungswasser der ideale Sommerbegleiter ist:

**Mineralstoffreich:** Das regionale Wasser enthält wichtige Mineralien wie Calcium und Magnesium, die wir beim Schwitzen verlieren.

**Perfekte Temperatur:** Es kommt kühl aus der Leitung (ca. 10–15 °C). Das ist ideal, um den Körper sanft zu erfrischen, ohne den Magen durch eiskalte Getränke zu belasten.

**Keine Schleppelei:** Besonders für Senioren und Menschen mit Vorerkrankungen ist es eine enorme Erleichterung, keine schweren Wasserkisten tragen zu müssen.

**Kostengünstig:** Ein Liter Leitungswasser kostet nur einen Bruchteil von Flaschenwasser.

## Tipps für den Genuss an heißen Tagen

**Ablaufen lassen:** Lassen Sie das Wasser kurz laufen, bis es „fingerkalt“ aus der Leitung kommt. So erhalten Sie frisches Wasser, das nicht in den Leitungen des Hauses gestanden hat.

**Geschmack aufpeppen:** Für Senioren, die „pures“ Wasser langweilig finden: Geben Sie eine Scheibe Bio-Zitrone, ein Blatt frische Minze oder ein Stück Gurke ins Glas. Das sieht appetitlich aus und motiviert zum Trinken.

## Rezeptideen

### „Zitrus-Minz-Kick“ (Der Klassiker)

Dieses Wasser wirkt durch die ätherischen Öle der Minze besonders kühlend auf den Körper.

#### Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone  
(unbehandelt)
- 1/2 Bio-Gurke
- 3-4 Stiele frische Minze
- 1 Liter Leitungswasser



#### Zubereitung:

Die Zitrone und die Gurke gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minzzweige kurz zwischen den Handflächen reiben (das setzt die Aromen frei). Alles in eine Glaskaraffe geben und mit Wasser auffüllen. Mindestens **1 Stunde** im Kühlschrank ziehen lassen.

### „Sommerbeere-Rosmarin“ (Der Belebende)

Beeren liefern eine leichte Süße, während Rosmarin den Kreislauf sanft unterstützt, was an heißen Tagen sehr wohltuend sein kann.

#### Zutaten:

- 1 Handvoll frische Beeren  
(z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 1 Liter stilles Wasser

#### Zubereitung:

Erdbeeren ggf. halbieren, andere Beeren ganz lassen und leicht andrücken. Den Rosmarinzweig zusammen mit den Beeren in die Karaffe geben. Mit Wasser aufgießen und ca. **2 Stunden** ziehen lassen.

### 3. Den Sommer im Blick: Warnungen richtig verstehen

Damit Sie sicher durch die heißen Tage kommen, nutzen Sie die Daten des **Deutschen Wetterdienstes (DWD)**. Zwei Werte sind dabei für Ihre tägliche Planung besonders wichtig:

#### 1. Die Hitzewarnung: Schutz für Herz & Kreislauf

Die Hitzewarnung des DWD orientiert sich an der „gefühlten Temperatur“. Sie berücksichtigt nicht nur die Grade auf dem Thermometer, sondern auch die Luftfeuchtigkeit und den Wind.

**Stufe 1 (Starke Wärmebelastung):** Vorsicht ist geboten. Planen Sie Einkäufe und Spaziergänge in die kühlen Morgenstunden.

**Stufe 2 (Extreme Wärmebelastung):** Meiden Sie die Sonne komplett. Suchen Sie unsere **kühlen Orte** im Saale-Holzland-Kreis auf und bleiben Sie in Innenräumen.

#### 2. Der UV-Index: Schutz für Haut & Augen

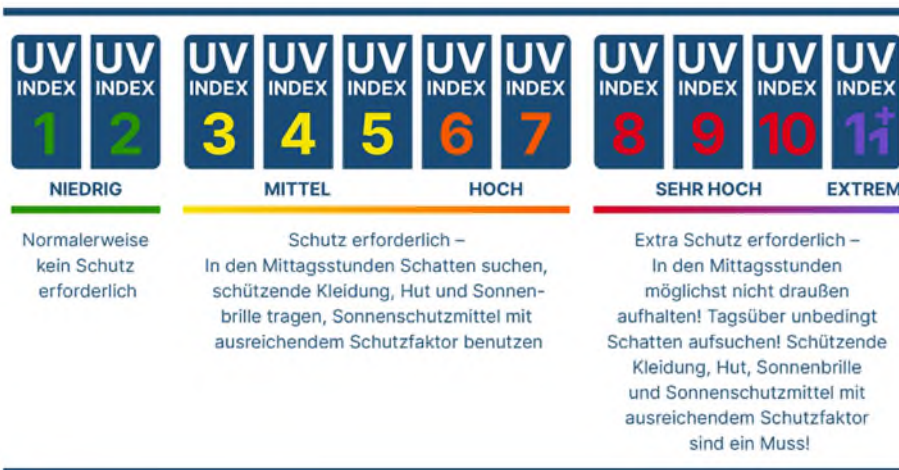
Unabhängig von der Temperatur zeigt der UV-Index an, wie intensiv die Sonnenstrahlung ist. Auch an einem windigen, vermeintlich „milden“ Tag kann die UV-Belastung extrem hoch sein.

**ab UV-Index 3:** Schutzmaßnahmen sind erforderlich (Hut, Kleidung, Sonnencreme).

**ab UV-Index 8:** Die Strahlung ist so intensiv, dass Sie sich zwischen 11 und 16 Uhr nicht im Freien aufhalten sollten.

Der UV-Index ist ein weltweit einheitliches Maß für die Intensität der Sonnenstrahlung, die einen Sonnenbrand verursachen kann. Es ist wichtig zu verstehen: Der UV-Index hat nichts mit der Temperatur zu tun. Auch an einem kühlen, windigen Tag auf den Höhen des Saale-Holzland-Kreises kann der Wert gefährlich hoch sein.

Der UV-Index beschreibt den erwarteten Tagesspitzenwert der ultravioletten Strahlung. Je höher der Wert auf der Skala von 1 bis 11+, desto schneller treten bei ungeschützter Haut Schäden auf.



UV-Index Bundesamt für Strahlenschutz

### Warum ist das für Senioren so wichtig?

Mit zunehmendem Alter wird die Haut dünner und die körpereigenen Reparaturmechanismen arbeiten langsamer. Zudem bemerken Senioren den beginnenden Sonnenbrand oft erst spät, da das Schmerzempfinden der Haut nachlassen kann.

### Drei goldene Regeln zum UV-Index:

**Schatten ist nicht gleich Schatten:** Auch unter Bäumen oder Sonnenschirmen erreicht uns durch Streustrahlung noch bis zu 50 % der UV-Dosis. Ein zusätzlicher Schutz durch Kleidung bleibt wichtig.

**Die "Schattenregel":** Ist Ihr eigener Schatten kürzer als Sie selbst? Dann steht die Sonne sehr hoch und der UV-Index ist am gefährlichsten. Zeit für eine Pause in einem unserer **kühlen Orte!**

**Bewölkung täuscht:** Eine leichte Wolkendecke über dem Saaletal kann die UV-Strahlung sogar durch Reflexion verstärken, anstatt sie zu mildern.

## Wo finden Sie den aktuellen Wert für den Saale-Holzland-Kreis?

Nutzen Sie die kostenlose „**WarnWetter-App**“ des DWD oder schauen Sie auf die **Website des Landkreises** ([www.saaleholzlandkreis.de/klimaschutz](http://www.saaleholzlandkreis.de/klimaschutz)). Dort finden Sie tagesaktuelle Warnungen für den Saale-Holzland-Kreis. Wenn das Handy „hitze-frei“ meldet, nehmen Sie das bitte ernst – Ihre Gesundheit hat Vorrang!



Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.hitzewarnungen.de/index.jsp](http://www.hitzewarnungen.de/index.jsp)

## 4. Fürsorge daheim: Hitzeschutz in der häuslichen Pflege

Pflegebedürftige Menschen sind bei Hitze besonders gefährdet, da das natürliche Durstgefühl im Alter nachlässt und der Körper die Temperatur schlechter regulieren kann. Mit diesen Maßnahmen sorgen Sie für Sicherheit und Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden:

### Das Raumklima kontrollieren

In vielen Wohnungen staut sich die Hitze über den Tag.

- **Richtig lüften:** Öffnen Sie die Fenster nur nachts oder in den kühlen frühen Morgenstunden. Halten Sie Fenster und Jalousien tagsüber konsequent geschlossen.
- **Wärmequellen minimieren:** Schalten Sie elektrische Geräte, die nicht unbedingt benötigt werden, ganz aus (auch Stand-by erzeugt Wärme).
- **Feuchte Tücher:** Das Aufhängen feuchter Baumwolltücher kann durch Verdunstungskälte die Raumtemperatur leicht senken (nur bei trockener Hitze effektiv).

### Trinken - auch ohne Durst

Flüssigkeitsmangel ist die größte Gefahr in der Pflege.

- **Trinkplan erstellen:** Warten Sie nicht auf eine Äußerung von Durst. Bieten Sie jede Stunde ein kleines Glas Wasser, Tee oder verdünnten Saft an.
- **Greifbarkeit:** Das Getränk muss immer in Reichweite stehen.

- **Wasserreiche Kost:** Bieten Sie wasserhaltige Speisen an, wie Melonen, Gurken, Tomaten oder leichte Suppen und Kompott.

### Sanfte Abkühlung von außen

Ein überhitzter Körper braucht schonende Hilfe beim Abkühlen:

- **Lauwarm, nicht eiskalt:** Waschen Sie Gesicht, Arme und Beine mit lauwarmem Wasser ab. Eiskaltes Wasser bewirkt das Gegenteil – der Körper heizt danach innerlich auf.
- **Kühle Wickel:** Wadenwickel oder ein feuchtes Tuch im Nacken wirken oft Wunder.
- **Kleidung:** Achten Sie auf weite Nachthemden oder Kleidung aus Baumwolle/Seide. Wechseln Sie diese sofort, falls sie durch Schwitzen feucht geworden ist.

### Medikamente im Blick behalten

Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern:

- **Lagerung:** Viele Medikamente (z. B. Insulin oder Herzmittel) müssen bei Hitze kühler gelagert werden.
- **Rücksprache:** Fragen Sie den Hausarzt, ob bei extremer Hitze die Dosierung von entwässernden Mitteln (Diuretika) oder Blutdrucksenkern angepasst werden muss.

### Wann ist es ein Notfall?

Achten Sie bei Ihren Angehörigen auf folgende Warnsignale:

- Ungewöhnliche Unruhe oder plötzlich einsetzende Verwirrtheit.
- Ein sehr rotes oder sehr blasses Gesicht.
- Trockene Lippen und eine „stehende Hautfalte“ (beim sanften Kneifen auf dem Handrücken).
- Verminderte Urinausscheidung oder sehr dunkler Urin.

**Wichtig:** Zögern Sie bei diesen Anzeichen nicht! Kontaktieren Sie den Hausarzt oder rufen Sie bei akuter Gefahr den ärztlichen Notdienst (116 117) bzw. den Notruf (112).

## „Checkliste für den Nachttisch“

Ein erholsamer Schlaf ist die Basis dafür, dass der Körper die Strapazen eines heißen Tages verarbeiten kann. Besonders für Senioren und pflegebedürftige Menschen ist die nächtliche Regeneration lebenswichtig, da das Herz-Kreislauf-System in kühlen Nächten zur Ruhe kommt.

### Endlich durchatmen: Erholsamer Schlaf trotz Hitze

Wenn die Mauern unserer Häuser die Tageswärme gespeichert haben, wird die Nacht oft unruhig. Mit diesen Strategien verwandeln Sie das Schlafzimmer in eine Ruhezone:

#### Die Vorbereitung des Zimmers

- **Das Zeitfenster nutzen:** Lüften Sie ausschließlich dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen – meist zwischen 22:00 Uhr abends und 06:00 Uhr morgens. Erzeugen Sie nach Möglichkeit einen Querstrom (Durchzug).
- **Verdunklung:** Halten Sie tagsüber die Rollläden oder Vorhänge konsequent geschlossen. Außenliegende Jalousien sind dabei effektiver als Vorhänge im Innenraum.
- **Elektronik raus:** Fernseher, Computer oder Lampen geben auch im Stand-by Wärme ab. Schalten Sie diese im Schlafzimmer ganz aus.

#### Das richtige „Bettzeug“

- **Materialwahl:** Tauschen Sie die dicke Daunendecke gegen ein dünnes Laken aus Baumwolle oder Leinen. Diese Stoffe nehmen Feuchtigkeit gut auf und wirken kühlend.
- **Wärmflasche mal anders:** Füllen Sie Ihre Wärmflasche mit kaltem Wasser und legen Sie diese für einige Zeit ins Eisfach oder den Kühlschrank. Als „Kühlflasche“ am Fußende hilft sie, die Körpertemperatur sanft zu senken.

#### Abendliche Routinen für Senioren

- **Lauwarm duschen:** Eine eiskalte Dusche kurz vor dem Zubettgehen regt den Kreislauf an und lässt uns danach erst recht schwitzen. Lauwarmes Wasser hingegen öffnet die Poren und hilft dem Körper, Wärme abzugeben.
- **Leichte Kost:** Ein schweres Abendessen zwingt den Körper zur Verdauungsarbeit, was die Innentemperatur steigen lässt. Eine leichte Suppe oder wasserhaltiges Gemüse sind ideal.
- **Richtig trinken:** Trinken Sie abends ausreichend, aber vermeiden Sie große Mengen direkt vor dem Schlafen, um nächtliche Unruhe durch Toilettengänge zu minimieren. Ein Glas lauwarmer Kräutertee (z. B. Melisse) wirkt beruhigend.

#### Hilfreiche Kontakte im Notfall:

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116 117

bei Hitzeerschöpfung, die nicht lebensbedrohlich ist

**Notruf:** 112

bei Verdacht auf Hitzschlag oder schweren Kreislaufzusammenbruch

## 5. Hinweis zur Nutzung der SOS-Notfalldose

Sie haben die Möglichkeit, eine SOS-Notfalldose in Ihrer Wohnung aufzubewahren. Im Notfall können damit Rettungskräfte schnell und einfach auf wichtige Informationen zugreifen. Impfpass, Medikamentenplan, Patientenverfügung und andere Dokumente sind im Notfall für Rettungskräfte in einer Wohnung schwer zu finden. Patienten können in einem kritischen Zustand keine Angaben zum Gesundheitszustand oder zu wichtigen Details mitteilen.

Sehen Retter bei Ihnen an der Wohnungs- oder Kühlschrantür den Aufkleber "Notfalldose", kann die Notfalldose umgehend aus Ihrer Kühlschrantür entnommen werden und es sind sofort wichtige und notfallrelevante Informationen verfügbar.

Diese können auch für helfende Angehörige, Freunde oder Bekannte in einer Notfallsituation sehr hilfreich sein. Wenn Helfer unter Stress stehen, ist es sehr von Vorteil, wichtige Informationen schnell greifbar zu haben.



Notfalldose, Notfall-Infoblatt, Aufkleber

Die Dosen werden Ihnen von den Agathe-Fachberaterinnen überreicht.

## 6. Sonnenschutz für Kinder

Auch Kinder reagieren empfindlich auf Hitze, daher sind entsprechende Maßnahmen im Alltag und bei Ausflügen besonders wichtig. Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und können dadurch weniger Wärme abgeben. Bei extremer Hitze und körperlicher Anstrengung kann der Körper deshalb überhitzen. Als Folge können Hitzeerschöpfung und Hitzschlag auftreten.

Achten Sie auf folgende Hinweise, um Ihr Kind zu schützen:

### 1. Die „ABC-Regel“ des Sonnenschutzes

**A wie Ausweichen:** Mittagssonne zwischen 11:00 und 15:00 Uhr meiden.

Das ist die perfekte Zeit für eine Schlossführung im kühlen Innenraum oder ein Mittagessen im schattigen Burgrestaurant.

**B wie Bekleidung:** Kleidung ist der beste Schutz. Ideal aus Baumwolle und Leinen und ganz wichtig – eine Kopfbedeckung, welche auch den Nacken und die Ohren bedeckt.

**C wie Creme:** alle unbedeckten Stellen (Gesicht, Handrücken, Füße in Sandalen!) großzügig eincremen.

### 2. Richtig Cremen – Mehr ist mehr

**Lichtschutzfaktor (LSF):** Für Kinder sollte es mindestens **LSF 30**, bei hellen Typen oder im Hochsommer **LSF 50** sein.

**Der 20-Minuten-Vorlauf:** Die Sonnencreme braucht Zeit, um ihre Schutzschicht aufzubauen. Also bereits vor dem Verlassen des Autos oder der Wohnung eincremen.

**Nachcremen:** Das verlängert die Schutzzeit nicht, erhält sie nur aufrecht.

### 3. Trinken nicht vergessen!

Kinder vergessen beim Entdecken oft den Durst.

**Regelmäßig anbieten:** nicht warten bis das Kind nach Wasser fragt.

**Was?** Am besten Wasser, ungesüßten Tee oder Saftschorle

### 4. Das „Cool-Down“ für zwischendurch

Sollte es den Kleinen doch mal zu warm werden:

**Puls-Kühlung:** kühles Wasser über die Handgelenke laufen lassen bewirkt kleine Wunder

## Ein Tipp für den Alltag :

### Gut gepackt für heiße Tage: Die Checkliste

Bevor Sie Ihr kühles Ziel im Landkreis ansteuern, werfen Sie einen kurzen Blick auf diese Liste. So sind Sie für alle Eventualitäten gewappnet.

#### Für den Ausflug (Wald, Schloss oder Park):

- [ ] **Trinkflasche:** Am besten mit frischem Leitungswasser gefüllt (mind. 0,5 Liter).
- [ ] **Sonnenschutz:** Creme mit LSF 30 oder 50 (bereits vorab zu Hause auftragen!).
- [ ] **Kopfbedeckung:** Ein heller Hut mit breiter Krempe.
- [ ] **Sonnenbrille:** Mit UV-Schutz.
- [ ] **Das „Erfrischungstuch“:** Ein kleines Baumwolltuch in einer Dose, das Sie bei Bedarf mit Wasser anfeuchten können (für Nacken und Handgelenke).
- [ ] **Medikamente:** Falls Sie diese regelmäßig einnehmen müssen (Achtung: vor Hitze geschützt in der Tasche lagern).

#### Für den Freibadbesuch:

- [ ] **Badeschuhe:** Damit Sie sich auf den aufgeheizten Gehwegen nicht die Füße verbrennen.
- [ ] **Zweites Shirt/Handtuch:** Um nasse Kleidung sofort zu wechseln (beugt Unterkühlung und Blasenentzündungen vor).
- [ ] **Leichte Strickjacke:** Falls Sie danach in einen kühlen Bus oder ein klimatisiertes Auto steigen.

## 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“:**  
<https://www.bmu.de/themen/gesundheit/gesundheits-im-klimawandel/ueberblick-gesundheit-im-klimawandel>

**Website „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:**  
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>



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