

## Wichtige Orte bei Hitze in Emmendingen

### Kühle Orte

Stadtgarten, Goethepark, Skulpturenpark, ZfP-Gelände, die Ufer von Bachläufen mit Bäumen wie am Mühlbach oder Brettenbach.

Alternative: Kühlere öffentliche Gebäude oder Verkaufsräume aufsuchen.

### Öffentliche Toiletten

Gratis: Altes Rathaus, vor der Karl-Friedrich-Schule, Neues Rathaus

Kostenpflichtig: Cornelia-Passage / Bahnhofsvorplatz, Hebelstraße, Bergfriedhof

Nette Toiletten (während Betriebszeiten): Mahlwerkk, Café Emotion, El Mexikano, Saray Imbiss, Café Plausch, Siedlerstüble.

### Trinkbrunnen

Standorte der öffentlichen Trinkbrunnen in Emmendingen:

1. Schneckenbrunnen (Landvogtei)
2. Schlossplatz am Museum
3. Altes Rathaus (neben Bücherregal)

Fast alle Geschäfte und Dienstleister, die das Siegel „Seniorenfreundlicher Service“ tragen, bieten kostenlos Trinkwasser an. Dort kann man auch um eine Sitzgelegenheit bitten.



## Warnmeldungen und weitere Informationen

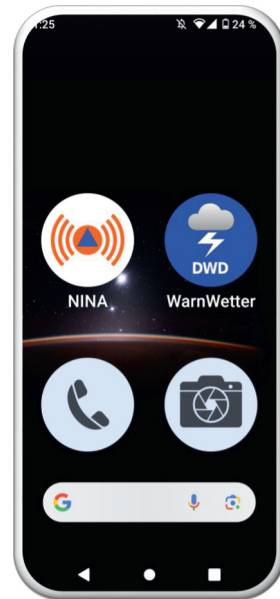
### Hitze-Warnmeldungen

Warnungen erhalten Sie über folgende Möglichkeiten:

Klassische Medien (Radio, TV, Zeitung)

Wetterapps, z.B. über die Smartphone-App des Deutschen Wetterdienstes. Die App ist für Android- und Apple-Geräte verfügbar.

Notfall-Informations- und Nachrichten-App (NINA) des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Die App ist für Android- und Apple-Geräte verfügbar.



### Broschüren-Empfehlung

Die Broschüre „Der Hitzeknigge“ kann unter [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de) heruntergeladen werden.



### Folgende Quellen wurden verwendet:

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (2017): Handlungsempfehlungen für die Erstellung von Hitzeaktionsplänen zu Schutz der menschlichen Gesundheit.

Robert-Bosch-Krankenhaus (2019): Alter + Hitze. Tipps für ältere Menschen. Tipps zur Vermeidung von gesundheitlichen Schäden.

Umweltbundesamt (2021): Der Hitzeknigge. Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze.

Umweltbundesamt (2019): Klimawandel und Gesundheit. Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen.

### Kontakt

#### Stadtseniorenrat Emmendingen e.V.

1. Vorsitzende Frau Sigrid Klapper  
Telefon: 07641 51922

2. Vorsitzende Frau Cornelia Grüner

E-Mail: [stadtseniorenrat-emmendingen@gmx.de](mailto:stadtseniorenrat-emmendingen@gmx.de)  
[www.stadtseniorenrat-emmendingen.de](http://www.stadtseniorenrat-emmendingen.de)

#### Stadt Emmendingen

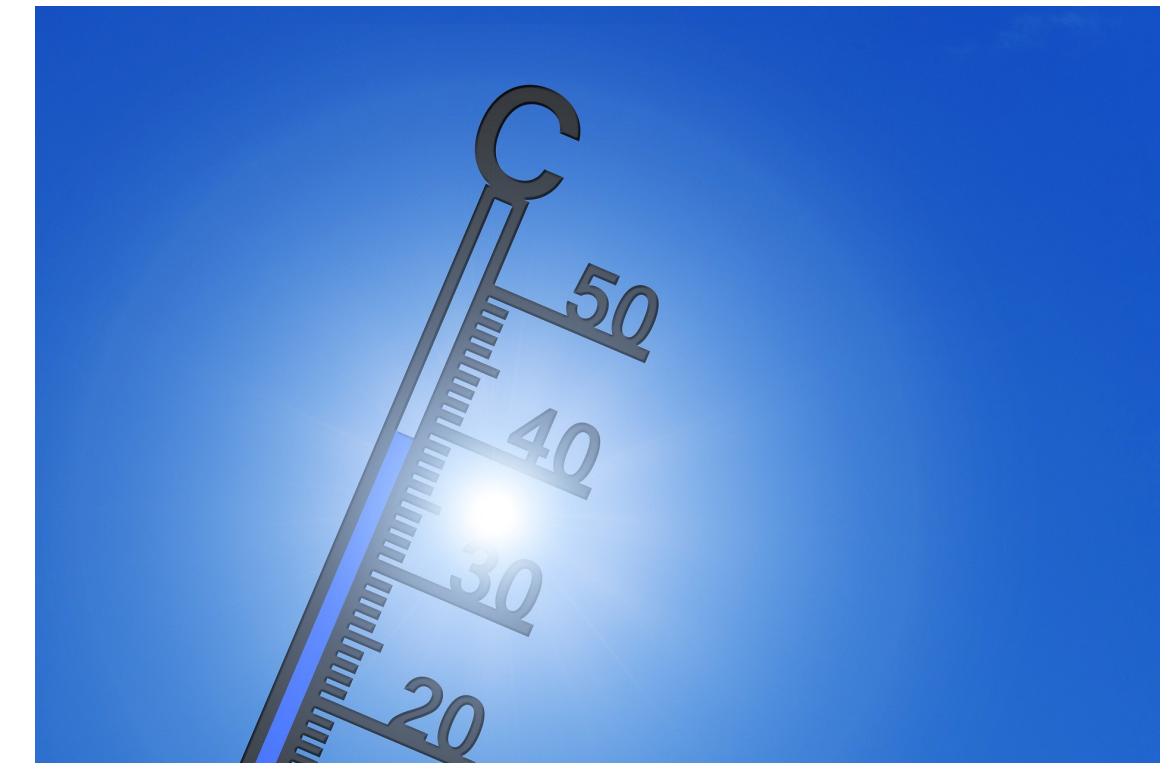
Herr Johannes Baur  
Senioren- und Inklusionsbeauftragter  
Landvogtei 10, 79312 Emmendingen  
Tel.: 07641 452-4231  
E-Mail: [j.baur@emmendingen.de](mailto:j.baur@emmendingen.de)  
[www.emmendingen.de](http://www.emmendingen.de)



Fotos: Außenseiten v.l.n.r.: Wasserspender: Jason Gillman/Pixabay; Screenshot Smartphone: J. Baur; Titelfoto: Gerd Altmann/Pixabay. Innenseiten v.l.n.r.: Sonnenbrille: Andreas Lischka/Pixabay; Wasser: Kira/Pixabay; Obst: Silvia/Pixabay; Tabletten: Steve Buissinne/Pixabay; Fenster: Andrea Stöger/Pixabay; Zimmer: stocksnap/Pixabay; Jalousie: Calimiel/Pixabay; Wassertropfen: Gerd Altmann/Pixabay; Thermometer: Kaffeebart/Pixabay

## Hitze-Tipps für ältere Menschen

### Was Sie tun können, um gut mit Hitzewellen zurechtzukommen



Eine gemeinsame Initiative  
des Stadtseniorenrates Emmendingen e.V.  
und der Stadt Emmendingen



## Gefahren durch Hitze für ältere Menschen

Hitzephasen können gerade für ältere Menschen sehr belastend sein. Insbesondere in unserer Gegend am Oberrhein muss damit gerechnet werden, dass starke Hitze weiter zunehmen wird. Der Stadtseniorenrat Emmendingen und die Stadtverwaltung möchten

Ihnen mit diesem Flyer Anregungen geben, wie Sie sich vorbereiten und die Belastung zumindest abmildern können.

Suchen Sie sich die Tipps heraus, die am besten für Sie passen und gut umzusetzen sind.

### Was ist mit dem Begriff „Hitzewelle“ gemeint?

Von einer Hitzewelle wird gesprochen, wenn es mehrere Tage hintereinander sehr heiß wird und es nachts nur zu einer geringen Abkühlung kommt (Tropennächte).

Für die nächsten Jahrzehnte ist da-

mit zu rechnen, dass es in unserer Region mehr „Tropennächte“ und mehr Hitzetage geben wird.

### Warum sind ältere Menschen eher von starker Hitze betroffen?

Ältere Menschen dehydrieren leichter, unter anderem, weil das Durstgefühl abnimmt.

Zudem erleben viele Ältere eine abnehmende Fähigkeit zur Regulation der Körpertemperatur: Eine Hitzebelastung kann nicht mehr so gut ausgeglichen werden.

Die Hitze wirkt sich oft auch negativ auf bestehende Erkrankungen aus.

Zusammengenommen besteht für ältere Menschen ein größeres Risiko für eine Hitzeerschöpfung oder einen Hitzschlag.

Dehydration und Wechselwirkungen mit Medikamenten können zu Schwindel und Verwirrheitszuständen führen.

## Tipps für den Aufenthalt draußen

Nutzen Sie die Morgen- und Abendstunden.

Vermeiden Sie körperlich anstrengende Tätigkeiten, sowohl draußen als auch im Haus.

Planen Sie Einkäufe voraus und legen Sie Vorräte für mehrere Tage an.

Planen Sie schattige Routen, wenn möglich, und legen Sie Pausen ein.

### Einkaufen, Sport, Haus- und Gartenarbeit verlegen



### Gut ausgerüstet das Haus verlassen



Achten Sie auf eine Kopfbedeckung sowie langärmelige, luftige Kleidung. Kleidung mit UV-Schutz bietet zusätzliche Sicherheit vor Strahlung.

Sonnenbrillen, Sonnencreme bieten Schutz.

Fächer und Kältesofortkompressen können Sie unterwegs unterstützen.

Achten Sie darauf, sich nicht zu lange in aufgeheizten Fahrzeugen aufzuhalten.

## Tipps rund um Ernährung und Medikamente

Trinken Sie an heißen Tagen mehr als gewöhnlich, z.B. Wasser, Saftschorlen, ungesüßte Tees mit Kräutern. Achten Sie darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind.

Vermeiden Sie zur Sicherheit Alkohol, zu viel Kaffee und gezuckerte Getränke, da sie dem Körper eher Flüssigkeit entziehen.

### Ernährung anpassen



Leichte Kost: Essen Sie eher wasserreiches Obst und Gemüse, Salate, Fisch. Vermeiden Sie fettes und „mächtiges“ Essen.

Um den Verlust von Mineralien durch Schwitzen auszugleichen, achten Sie auf leicht salzige Kost.

Überprüfen Sie die Hitzetauglichkeit von Medikamenten: Viele dürfen nicht über 25°C gelagert werden. Nutzen Sie alternativ den Kühlschrank.

Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob die Medikamente bei Hitze angepasst werden müssen.

### Viel trinken



### Medikamente schützen



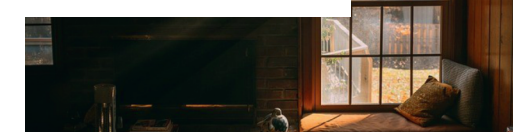
## Tipps für die Wohnung

Lüften Sie bevorzugt frühmorgens, spätabends oder nachts; in kleinen Wohnungen auch tagsüber!

### Lüften



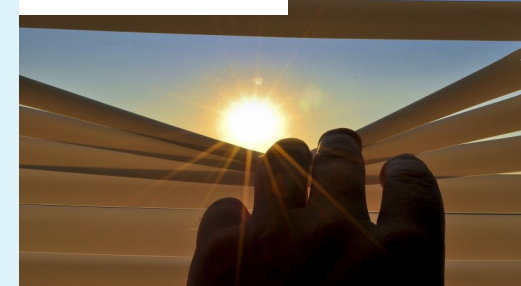
### Kühle Räume nutzen



Im Haus sind untere Stockwerke meist kühler. In Wohnungen sind Zimmer zur Nordseite meist kühler. Prüfen Sie, ob Sie Ihre Schlafstätte verlegen können.

Verhindern Sie, dass die Sonne die Zimmer aufheizt. Halten Sie die Fenster tagsüber eher geschlossen. Schließen Sie Vorhänge, Rollläden oder Markisen. Auch für Mietwohnungen gibt es Möglichkeiten, nachträglich Verdunklungen anzubringen.

### Abdunkeln



### Körper kühlen



Nehmen Sie Arm- und Fußbäder, legen Sie kühle und feuchte Tücher auf die Stirn, um den Kreislauf zu entlasten. Achtung: zu hohe Luftfeuchtigkeit erhöht die Belastung!

Legen Sie sich Thermo- und Hygrometer für die Zimmer zu, in denen Sie sich häufig aufhalten. Achten Sie darauf, dass die Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch ist.

### Temperatur beobachten

