



HITZEKNIGGE

TIPPS FÜR DAS RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Eine Kooperation von:
Landkreis Göppingen und TEAM KLIMA



LANDKREIS
GÖPPINGEN

TEAM
KLIMA

1

IM TRAUTEN HEIM

ZUHAUSE EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Wenn die Sonne auf Dächer und Fenster knallt, heizen sich Räume schnell auf – das macht müde, gereizt und kann deine Gesundheit beeinträchtigen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kannst du dein Zuhause angenehm kühl halten und dir einen Rückzugsort vor der Hitze schaffen.



- Halte tagsüber die Fenster geschlossen und lüfte erst abends oder frühmorgens, wenn es draußen kühler ist.
- Erzeuge Durchzug, indem du gegenüberliegende Fenster oder Fenster auf verschiedenen Etagen öffnest.
- Verdunkle deine Wohnung – außenliegender Sonnenschutz wie Rollos oder Markisen wirken besser als innenliegende Jalousien oder Vorhänge.
- Setze auf LED-Lampen statt Glühbirnen und schalte elektrische Geräte aus, wenn du sie nicht brauchst – sie produzieren unnötige Wärme.
- Hänge nachts ein feuchtes Tuch vor ein geöffnetes Fenster – das sorgt für eine extra Portion Frische.
- Wärmedämmung und gut isolierte Fenster halten im Winter die Wärme im Haus und im Sommer die Hitze draußen.
- Prüfe, ob deine Wärmepumpe im Sommer auch kühlen kann – das ist sogar effizienter als eine Klimaanlage!
- Helle Fassaden speichern weniger Hitze, und Innenräume wirken frischer, wenn sie in hellen, kühlen Farbtönen gestaltet sind.
- Manche Nachbarn brauchen Hilfe – ein Glas Wasser zur rechten Zeit kann Leben retten.

und du schonst außerdem die Umwelt

2

IM FREIEN UNTERWEGS

DRAUSSEN IST'S AM HEISSESTEN – ALSO CLEVER BLEIBEN!

Den Sommer genießen wir gerne draußen – aber bei hohen Temperaturen kann es auch schnell zu viel werden. Wer sich richtig schützt, bleibt auch im Sommer fit und genießt die warmen Tage ohne Reue.



- Meide die Sonne zwischen 11 und 16 Uhr – sie ist dann am intensivsten.
- Halte dich bevorzugt im natürlichen Schatten von Bäumen oder Pflanzen auf.
- Trage leichte, helle Kleidung aus Baumwolle oder Leinen – das verhindert Hitzestaus.
- Vergiss die Kopfbedeckung nicht – sie schützt dich vor Überhitzung.
- Verwende ausreichend Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor – am besten LSF 30 oder mehr.
- Trinke regelmäßig Wasser, auch wenn du keinen Durst hast – wenn du Durst bekommst, ist das eigentlich schon ein Warnzeichen.
- Vermeide Alkohol, Kaffee oder stark gesüßte Getränke – sie belasten deinen Körper zusätzlich.
- Plane körperliche Aktivitäten möglichst für den frühen Morgen oder für den späten Abend.

für Kinder besser LSF 50+



3

IM GARTEN ODER AUF DEM BALKON

GRÜN GEGEN DIE HITZE – NATUR KANN'S BESSER

Grün ist nicht nur schön, sondern auch ein echtes Hitzeschild. Mit der richtigen Gestaltung schaffst du dir grüne Wohlfühloasen, die auch bei Hitze gedeihen.



- Beseitige versiegelte Flächen oder ersetze sie durch durchlässige Materialien wie Rasengittersteine.
- Pflanze Bäume und Büsche strategisch – zum einen, um Fenster zu beschatten und zum anderen, um angenehme Schatteninseln für deinen Aufenthalt im Freien zu schaffen.
- Wähle trockenresistente Pflanzen – sie kommen mit Hitze besser klar.
Wähle dabei möglichst heimische Pflanzen, dann dienen sie auch unseren heimischen Insekten.
- Begrüne deine Fassade oder dein Dach – das kühlt und spart Energie.
- Mulche den Boden mit Rinde, Laub oder Stroh – das schützt vor Verdunstung.
- Lege ein Kraterbeet an – das speichert Wasser effizient.
- Verbessere die Bodenqualität durch Kompostzugaben: Humus verbessert die Wasserspeicherfähigkeit des Bodens.
- Installiere Regentonnen oder Zisternen, um Wasser für trockene Zeiten zu sammeln.

das gelingt dir auch auf dem Balkon

4

ERNÄHRUNG BEI HITZE

LEICHTE KOST UND VIEL WASSER – ENTLASTUNG FÜR DEN KÖRPER

Was du isst und trinkst, beeinflusst, wie gut du mit Hitze klarkommst. Leichte, wasserreiche Speisen und ausreichend Flüssigkeit helfen dir dabei.

Beachte bitte, dass die folgenden Tipps bei besonderen körperlichen Bedingungen oder Erkrankungen vielleicht auf dich nicht zutreffen.



- Wasser oder ungesüßten Kräutertee – kühl ist hier besser als eiskalt, da der Körper sonst zusätzlich Energie aufwenden muss, um das Getränk auf Körpertemperatur zu erwärmen.
- Peppe dein Wasser mit Zitronenscheiben, Gurke oder Minze auf – das erfrischt!
- Vermeide zuckerreiche, koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.
- Iss wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Melonen oder Tomaten.
- Setze auf kleine, leichte Mahlzeiten statt großer Portionen.
- Erfrischende Gerichte wie Gazpacho, frische Salate oder kühle Joghurtgerichte sind ideal.
- Achte auf deinen Mineralhaushalt: Salzhaltiges, Bananen, Nüsse und grünes Gemüse helfen dabei.

Erfrischende Rezepte für den heißen Sommer findest du bei unseren Tipps + Tricks:



5

ARBEITEN BEI HITZE

FIT UND SICHER DURCH DEN ARBEITSTAG

Bei Hitze zu arbeiten ist eine echte Herausforderung – besonders im Freien oder bei körperlicher Belastung. Wer klug plant und vorsorgt, schützt sich und seine Beschäftigten und steigert die Leistungsfähigkeit.



- Vermeide körperliches Arbeiten in der Mittagshitze – verlege schwere Tätigkeiten auf den frühen Morgen.
- Biete flexible Arbeitszeiten oder Schichtmodelle an.
- Sorge für schattige Arbeitsplätze mit Wetterschutzdächern oder Sonnensegeln.
- Plane zusätzliche Pausen in kühlen Bereichen ein.
- Stelle helle, luftige, UV-schützende Kleidung und Kopfbedeckungen mit Nackenschutz bereit.
- Erwäge die Nutzung von Kühlwesten, Armkühlern oder Kühlhandtüchern.
- Stelle kostenlos Wasser und Sonnencreme (min. LSF 30) zur Verfügung.
- Kläre über Hitzefolgen und Erste Hilfe auf und erinnere an die selbst zu ergreifenden Maßnahmen – z. B. mit Aushängen und kurzen Schulungen.

Nutze die Rettungskarte der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung für einen schnellen Überblick im Notfall!



6

AUF SICH UND ANDERE ACHTEN

IM NOTFALL COOL BLEIBEN

Auch mit bester Vorbereitung kann es zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen. Achte auf deine Mitmenschen, Kolleg*innen und Nachbar*innen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder, Personen mit Vorerkrankungen oder auch Schwangere.



ACHTUNG:

Die Einschätzung gesundheitlicher Folgen hängt immer vom Einzelfall ab und sollte immer durch medizinisches Personal erfolgen – im Zweifelsfall solltest du den Notruf 112 kontaktieren. Dennoch sind Erste-Hilfe-Maßnahmen, v.a. sofortiger Schatten oder ein kühler Raum, essentiell.

- Sprich mit deinem Arzt über Medikamente, die bei Hitze problematisch sein könnten (z. B. blutdrucksenkende Medikamente, harntreibende Mittel (Diuretika), Anti-depressiva, bestimmte Antihistaminika). Setze Medikamente aber nie selbständig ab, ohne deinen Arzt zu konsultieren!
- Achte auf die richtige Lagerung von Medikamenten – einige dürfen nicht über 25 °C gelagert werden.
- Nimm Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit ernst – sie könnten die ersten Anzeichen für eine gesundheitliche Beeinträchtigung durch Hitze sein, z. B. für Hitzeerschöpfung, einen Sonnenstich oder einen Hitzschlag.
- Rufe im Notfall die 112 – vor allem bei Bewusstlosigkeit oder Verwirrtheit. Bis der Notarzt eintrifft, bringe die betroffene Person in den Schatten, bestenfalls an einen kühlen Ort, lege sie hin und kühle den Körper mit feuchten Tüchern an den Gliedmaßen oder im Nacken. Lüfte den Bereich gut, um Luftzirkulation zu ermöglichen.
- Versuche nicht, einer Person Wasser einzufußeln, die bewusstlos oder nur schwer ansprechbar ist – dies kann lebensgefährlich sein!

Beachte die vorbeugenden Tipps in diesem Hitzeknigge. So kannst Du hoffentlich den Notfall vermeiden!

WAS TUN BEI HITZE?

DER KLIMAWANDEL IM LANDKREIS

Wir alle spüren die Folgen des Klimawandels, uns wird im Sommer immer heißer, im Winter fehlt der Schnee. Manche Folgen finden wir angenehm, z. B. wenn wir laue Sommerabende genießen können. Andere sind bedrohlich und erfordern besondere Vorsorge- und Schutzmaßnahmen.

Hitze belastet Mensch, Tier und Pflanzenwelt. Besonders Kindern, älteren und kranken Menschen und Schwangeren macht Hitze zu schaffen, Hitze beeinträchtigt aber auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und belastet Herz und Kreislauf von Gesunden.

Der Landkreis Göppingen hat die Auswirkungen des Klimawandels im Landkreis untersuchen lassen und dabei wissenschaftlich bestätigt: Die Temperaturen steigen an, und extreme Wetterereignisse, vor allem Hitze und Starkregen, werden immer häufiger. Bereits heute ist die Jahresmitteltemperatur im Landkreis um 1,1 °C angestiegen.

Um die Risiken, die damit einhergehen, möglichst gering zu halten, hat der Kreistag 2025 einen ganzen Maßnahmenkatalog verabschiedet – dieser Hitzeknigge ist ein Teil davon.

ZUKÜNFTIGES KLIMA IM LANDKREIS GÖPPINGEN

 Temperatur + 1,5 Grad	 Sommertage + 15 Tage
 Hitze + 6,5 Tage	 Trockenperioden + 1,5 Tage
 Niederschlag Sommer - 35 mm	 Niederschlag Winter + 66 mm

 Vegetationsperiode
+ 30 Tage

Mehr zum Thema Klimawandelanpassung sowie Tipps + Tricks zum Klimaschutz findest du hier:

[TEAM-KLIMA.DE](https://www.team-klima.de)



In der Klimaanalyse wurden Änderungen des Klimas bei einer globalen Erwärmung von 2 °C untersucht. Es wurden die Verhältnisse von 1971–2000 mit den erwarteten Werten für 2030–2060 verglichen. Dabei hängt es von den Treibhausgas-Emissionen ab, wann genau die 2 °C erreicht sein werden. Je weniger dieser Emissionen und je mehr Klimaschutz, desto später wird diese Schwelle erreicht werden – und desto besser können wir uns auf die Risiken vorbereiten.

KONTAKT

TEAM KLIMA

Stabsbereich Klimaschutz
und Klimawandelanpassung

Landratsamt Göppingen

Lorcher Straße 6

73033 Göppingen

+49 7161 202-2285

teamklima@lkgp.de

team-klima.de

Landratsamt Göppingen

Lorcher Straße 6

73033 Göppingen

lkgp.de

Habt einen schönen Sommer

und bleibt fit und gesund!



LANDKREIS
GÖPPINGEN

**TEAM
KLIMA**

Gefördert
durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit