

# KÜHLE TIPPS FÜR HEISSE TAGE

Praxisratgeber für Bürgerinnen und Bürger



# Impressum



Herausgeber: Stadt Selm  
Adenauerplatz 2  
59379 Selm

Abbildungen: Stadt Selm

Stand: September 2023

Kontakt: Amt für Stadtentwicklung  
und Bauen  
[klimaschutz@stadtselm.de](mailto:klimaschutz@stadtselm.de)

Die Broschüre wurde gemäß derzeit geltenden rechtlichen Bestimmungen verfasst. Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Das Urheberrecht der im Bericht verwendeten Grafiken und Abbildungen liegt bei der Stadt Selm.

# Liebe Bürgerinnen und Bürger,



den Sommer sehnen sich viele von Ihnen herbei: Die Tage werden länger, es wird wärmer und man verbringt mehr Zeit draußen.

Doch aufgrund des fortschreitenden Klimawandels ist vermehrt mit Hitzewellen und tropischen Nächten zu rechnen. Solche Hitzeperioden mit einer über mehrere Tage andauernden außerordentlichen Wärmebelastung können zu gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen des Wohlbefindens führen. Daher ist es wichtig, sich und andere vor extremer Hitze zu schützen.

In dieser Broschüre lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, wie das funktionieren kann. Sie finden zudem wichtige Hinweise und Verhaltensregeln, wie Sie sich im Notfall verhalten sollten.

**Kommen Sie gut durch den Sommer!**

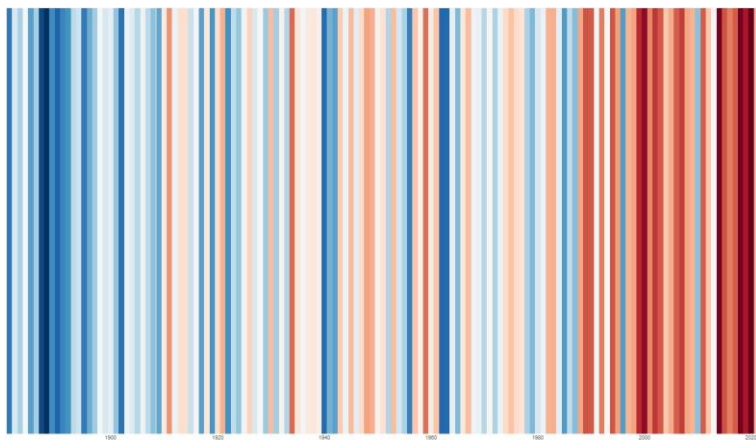
Ihre Stadtverwaltung Selm

Amt für Stadtentwicklung und Bauen

# Warming Stripes

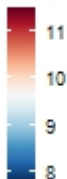


Die sogenannten Warming Stripes veranschaulichen langfristige Temperaturverläufe in Selm. Dargestellt werden die jährlichen Durchschnittstemperaturen von 1881-2021.



Temperatur

Datengrundlage: Jährliche Temperaturraster des DWD



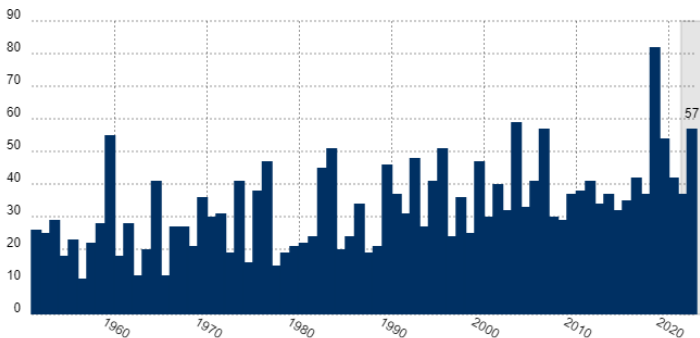
Durch die Zunahme heißer Tage verbunden mit fehlender Abkühlung in der Nacht besteht ein erhöhtes Risiko für wärmebedingte Belastungen.

# Sommertage



Bezogen auf die Warming Stripes möchten wir nochmal hervorheben, dass die Sommertage in Selm seit 1951 zunehmen. Das Stadtgebiet weist für das Jahr **2022 57** Sommertagen auf.

Sommertage [Tage/Jahr] von 1951 bis 2022 für Gemeinde Selm



Datengrundlage: Klimaatlas NRW, Stand: 2020

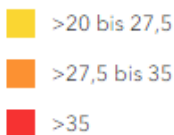
Als Sommertage definiert man Tage an denen die Tageshöchsttemperatur 25 Grad erreicht oder überschritten wurde. Betrachtet man die Sommertage von 1951 bis 2021, liegt der Durchschnitt bei 33 Sommertagen. Mit 57 Tagen liegen wir **42 %** über dem Durchschnitt und die Tendenz ist weitersteigend.

# Versiegelungsgrad



Die rot markierten Flächen zeigen das Zentrum vom Stadtgebiet Selm, welches im Vergleich zu den Außenbereichen einen deutlich höheren Versiegelungsgrad aufweist.

Versiegelungsgrad in %



Datengrundlage: Klimaatlas NRW,  
Stand: 2018

Insbesondere der hohe Versiegelungsgrad in den zentralen Stadtgebieten und eine dichte Bebauung verstärken die Auswirkungen warmer Sommertemperaturen im Klimawandel.

# Risikogruppen



- Kinder
- Ältere und pflegebedürftige Menschen
- Menschen mit bekannten Störungen der Hitzeanpassung
- Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus, Herz- und Kreislauferkrankungen, Demenz
- andere chronisch erkrankte Personen
- Menschen, die Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers haben
- Menschen mit einem hohen Alkohol- und/oder Kaffeekonsum

# Erkrankungen in Folge von Hitze



## Mögliche Symptome & Merkmale:

- Blasse Haut
- Erschöpfung
- Heiße, trockene Haut
- Kalter Schweiß
- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Verschwommenes Sehen
- Verwirrtheit

## Was sollten Sie im Notfall tun?

- Erste Hilfe anfordern. Wählen Sie den Notruf: **112**
- Begeben Sie sich/ die betroffene Person an einen kühlen Ort.
- Kühlen Sie den Körper durch feuchte kalte Wickel herunter.
- Wenn möglich, Flüssigkeit zuführen.
- Personen bei Bewusstsein: Beine hochlegen.
- Personen ohne Bewusstsein: In die stabile Seitenlage bringen.



# Medikamente und Vorerkrankungen



- Einige **Medikamente** können mit dem Wärme- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Verbindung stehen. Kontaktieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt zur weiteren Rücksprache. Setzen Sie keinesfalls eigenständig die Medikamente ab.
- Besprechen Sie Ihre ideale **Trinkmenge** mit einer Ärztin/ einem Arzt. Das gilt vor allem für Personen mit einer Herz- oder Nierenerkrankung.
- Achten Sie auf die richtige **Aufbewahrung** der Medikamente. Diese sollten keiner direkten Hitzeeinstrahlung ausgesetzt werden.
- Nehmen Sie Medikamente stets mit **Wasser** ein.

# Achtsam sein



- Vor allem bei extremer Hitze sollten wir besonders auf unsere **Mitmenschen** achten. Sprechen Sie Personen im Zweifel an.
- Bieten Sie **Hilfe** beim Tragen schwerer Taschen, mit einem kühlen Getränk oder der Begleitung an einen kühlen, schattigen Ort an.
- Besuchen Sie ältere Angehörige oder Nachbarn und haben Sie ein Auge auf ihr **Trinkverhalten**.
- Lassen Sie keinesfalls Kinder, Haustiere oder ältere Menschen **im Auto** zurück. Dies kann sich schnell aufheizen.

# Sonnenschutz für die Haut



- Schützen Sie Ihre Haut vor einem Sonnenbrand.
- Tragen Sie ausreichend und regelmäßig Sonnenschutz mit entsprechendem Lichtschutzfaktor auf. Auch im Schatten sind Sie der Strahlung ausgesetzt.
- Säuglinge unter einem Jahr sollten keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Schützen Sie diese durch Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor 50 und zusätzlicher UV-Kleidung.
- Kinder sollten auch beim Spielen im Schatten mit Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor 30 geschützt werden.

# Weitere Verhaltens- empfehlungen



- Essen Sie während des Tages **mehrere kleine und leichte Mahlzeiten**. Am besten sind viele **Obst- und Gemüsesorten**. Diese weisen einen hohen Wasseranteil und wertvolle Mineralien auf, die Sie aufgrund des vermehrten Schwitzens besonders benötigen.
- Täglich ausreichend zu trinken erhält die Gesundheit und das Wohlbefinden. Der **Tagesbedarf liegt bei 1,5 bis 2 Litern**, die gleichmäßig über den Tag verteilt aufgenommen werden sollen.
- Passen Sie Ihre Aktivitäten den Tageszeiten und Temperaturen an. Vermeiden Sie, wenn möglich, **große Anstrengungen** und halten Sie sich überwiegend an **schattigen Orten** auf.

# Weitere Verhaltens- empfehlungen



- **Lüften** Sie ausgiebig in den kühleren Morgen- und Abendstunden. Sinnvoll ist besonders das Querlüften (Öffnen gegenüberliegender Fenster und Türen). Verschließen Sie während des Tages die Fenster und vermeiden Sie durch Vorhänge und Rollläden eine direkte Sonneneinstrahlung.
- Schalten Sie **Wärmequellen im Innenraum** (z. B. nicht benötigte elektronische Geräte und Lampen) **ab**.

# Kühle Orte in Selm



Stadtplan von Selm mit

- Kühle Orten, insbesondere
  - Seen und Flüsse
  - Wasserplätze in der Stadt
  - Wälder
  - Kühle Gebäude

Sie finden den Stadtplan über den QR Code



Oder über die Homepage der Stadt Selm

<https://www.selm.de/umwelt-klimaschutz/hitzeaktionsplan.html>

# SCHUTZ VOR HITZE UND DEREN FOLGEN 1/3



Hitze kann sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Um Hitzebildung im Gebäude und im Baugebiet selbst zu reduzieren, können Maßnahmen im und am Haus oder auf dem Grundstück ergriffen werden.

## **Beispielhafte Maßnahmen im und am Gebäude**

### *Bauweise und Dämmmaterial:*



Für effektiven Hitze- und Kälteschutz zur Bauweise und Dämmung (auch des Daches) ist individuelle Beratung notwendig. Dabei sind natürliche Baumaterialien zu präferieren.

### *Helle Fassadenfarbe:*



Helle Fassaden heizen sich nicht so stark wie dunkle Fassaden auf. Das kühlt sowohl den Innenraum als auch die direkte Umgebung bei Hitze.

### *Dach:*



Dachbegrünung und/ oder eine PV-Anlage (vgl. S. 11 und 12) sowie helle Dachziegel können vor hohen Temperaturen schützen.

# SCHUTZ VOR HITZE UND DEREN FOLGEN 2/3



## *Fenster:*

Glasflächen lassen Tageslicht ins Haus und fördern Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit des Menschen. Gleichzeitig entstehen hier am häufigsten Wärmebrücken. Daher ist die Prüfung eines angemessenen Fensterflächenanteils wichtig. Eine nach Süden ausgerichtete Fensterfront spart vor allem im Winter Heizkosten durch Sonneneinstrahlung.



## *Außensonnenschutz an Gebäuden:*

Es besteht ein breites Angebot an Verschattungselementen. Dabei sind von außen angebrachte Verschattungsvorrichtungen deutlich effektiver als innenliegende.



## *Begrünung von Fassaden:*

Fassadenbegrünung sorgt für Verschattung der Fassaden sowie die Produktion frischer, kühler Luft und dient als natürliche Wärmedämmung. Zugleich bietet sie einen ökologischen Mehrwert.





# SCHUTZ VOR HITZE UND DEREN FOLGEN 3/3



## Beispielhafte Maßnahmen auf dem Grundstück

### *Verzicht auf Versiegelung:*

Kahle und versiegelte Bodenflächen sind zu vermeiden. Bepflanzung, Begrünung, wasserdurchlässige Flächen und offene Wasserstellen (Brunnen, Teich, etc.) reduzieren Wärmeinseln und sorgen für ein günstiges Mikro-klima.



### *Bäume:*

Bäume fungieren als natürliche Schattenspender. Dabei ist das Gefahrenpotenzial durch Stürme sowie die ausreichende Helligkeit im Gebäude zu beachten. Hier eignen sich z. B. Laub- statt Nadelbäume, um v.a. im Winter genügend Helligkeit zu gewährleisten.



### *Pflanzen:*

Klimaangepasste und hitzerobuste Pflanzenarten sind zu priorisieren, da diese Hitzeperioden besser überstehen.



# SCHUTZ VOR WASSERMANGEL 1/3



Lang anhaltende Hitzeperioden in den Sommermonaten führen vermehrt zu hoher Trockenheit. Gemäß Wetterprognosen wird sich diese Entwicklung weiter verschärfen. Dabei kann ggf. ein Mangel der Wasserverfügbarkeit sowie erhöhte Dürregefahr durch einen niedrigen Grundwasserspiegel entstehen. Daher sollte sparsamer mit der Ressource Wasser umgegangen werden.

## **Beispielhafte Maßnahmen**

### *Brauchwassernutzung:*

Das in der Zisterne gesammelte Regenwasser (vgl. S. 9) sollte mit einer Brauchwassernutzungsanlage (zum Beispiel für Toilettenspülung, Gartenbewässerung, Waschmaschine etc.) kombiniert werden.



# SCHUTZ VOR WASSERMANGEL 2/3



## *Wassersparen im Bad:*

Duschen statt Baden. Hierbei wassersparende Duschköpfe und Aufsätze verwenden. Während des Zähneputzens, Rasierens oder Einseifens den Wasserhahn ausstellen. Statt Obst und Gemüse einzeln unter fließendem Wasser zu waschen, eine Schale mit Wasser nutzen.



## *Wassersparen in der Küche:*

Geschirrspüler und Waschmaschine nur anschalten, wenn diese voll beladen sind. Beim Kauf auf den Wasser- und Energieverbrauch achten.



# SCHUTZ VOR WASSERMANGEL 3/3



## *Wassersparen im Alltag:*

Papier einsparen und To-Go-Becher vermeiden, da bei der Herstellung viel Wasser eingesetzt wird.



## *Wasserverfügbarkeit erhöhen:*

Verschmutzung der Gewässer durch den Kauf von ökologischen Lebensmitteln, den Verzicht auf Pflanzenschutzmittel sowie die ordnungsgemäße Entsorgung von Arzneimitteln vermeiden.

