

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt

  
**KÖNIGSTEIN**  
Heilklimatischer Kurort im Taunus

**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 „Schattenspende“ 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 Schattenspende unter [www.umweltbundesamt.de/schattenspende](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspende)**

**Die Schattenspendeinnen und Schattenspende**

# 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**

## Liebe Königsteinerinnen, lieber Königsteiner,

unsere Stadt Königstein im Taunus gilt mit ihren ausgedehnten Wäldern und der günstigen geografischen Lage als vergleichsweise gut vor extremer Hitze geschützt. Doch auch bei uns sind die Veränderungen des Klimas inzwischen deutlich spürbar: Die Zahl der heißen Tage hat in den vergangenen Jahren merklich zugenommen. Ein Vergleich der letzten Jahrzehnte zeigt, dass sich die Anzahl heißer Tage in den besiedelten Bereichen nahezu verdoppelt hat (von 3,6 Tagen im Zeitraum 1971–2000 auf 7,5 Tage im Zeitraum 2000–2020). In den umliegenden Wäldern und unbebauten Flächen ist ebenfalls ein Anstieg zu verzeichnen, wenn auch in geringerem Ausmaß (von 0,7 Tagen im Zeitraum 1971–2000 auf 2,8 Tage im Zeitraum 1991–2020). Diese Entwicklung macht deutlich, dass nicht nur dicht bebaute Städte, sondern auch naturnahe Regionen zunehmend von Hitze betroffen sind.

Die Folgen betreffen unseren Alltag in vielerlei Hinsicht – von gesundheitlichen Belastungen über Einschränkungen im täglichen Leben bis hin zu Auswirkungen auf Natur und Wasserversorgung. Längere und intensivere Hitzeperioden stellen uns dabei vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig geeignete Maßnahmen zur Anpassung an diese Entwicklungen zu ergreifen. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität in Königstein langfristig zu sichern und unsere Stadt auch unter veränderten klimatischen Bedingungen lebenswert zu gestalten.

Wir hoffen, Ihnen mit dem vorliegenden “Hitzknigge” hilfreiche Tipps und Informationen geben zu können, wie Sie sich vor extremer Hitze schützen und Ihre Gesundheit bewahren können.

Herzliche Grüße

Ihre Beatrice Schenk-Kotzko

## Aktuelle Hitze- und UV-Informationen

Auf der Website der Stadt finden Sie aktuelle Hitze- und UV-Index-Widgets des Deutschen Wetterdienstes (DWD). Dort sehen Sie auf einen Blick, wie stark die Wärmebelastung ist und wie intensiv die UV-Strahlung an dem jeweiligen Tag ausfällt. So können Sie besser einschätzen, wann es draußen besonders heiß oder sonnig wird und Ihren Tag entsprechend planen – zum Beispiel indem Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen, genügend trinken und auf ausreichenden Sonnen- und Hautschutz achten.

## Kühle Orte in der Stadt

An heißen Tagen kann es hilfreich sein, gezielt Orte aufzusuchen, die eine angenehme Abkühlung ermöglichen und vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Im Stadtgebiet stehen hierfür verschiedene öffentliche und frei zugängliche Bereiche zur Verfügung:

- **Natürliche Abkühlungsorte:** Parks, die Burgen Königstein und Falkenstein, umliegende Wälder, das Woogtal, Friedhöfe, Spielplätze sowie Wanderwege bieten durch Schatten, Vegetation und teils kühlere Luftverhältnisse gute Möglichkeiten zur Erholung bei Hitze.
- **Kirchliche Einrichtungen:** Kirchen stehen als ruhige und meist kühle Innenräume zur Verfügung und bieten einen geschützten Rückzugsort während Hitzeperioden.
- **Freizeiteinrichtungen:** Das Kurbad und Freibad ermöglichen direkte Abkühlung durch Wasser, während der Hardtbergturm als Ausflugsziel ebenfalls Aufenthaltsmöglichkeiten in vergleichsweise angenehmer Umgebung bietet.
- **Öffentliche und öffentlich zugängliche Gebäude:** Einrichtungen wie die Stadtbibliothek, das Rathaus, Bürgerhäuser sowie Einkaufszentren bieten klimatisch geschützte Innenräume und laden zum Aufenthalt während Hitzeperioden ein.

## Trinkbrunnen im Stadtgebiet

Zur Sicherung der Wasserversorgung der Bürgerinnen und Bürger stehen in der Stadt derzeit 4 öffentliche Trinkwasserbrunnen zur Verfügung. Diese ermöglichen insbesondere während sommerlicher Hitzeperioden einen niedrigschwelligen und kostenfreien Zugang zu Trinkwasser im öffentlichen Raum. Sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge sowie zur Minderung hitzebedingter Belastungen. Um die dauerhafte Verfügbarkeit sicherzustellen, werden die Anlagen regelmäßig gewartet. Auf diese Weise wird ihre Funktionsfähigkeit erhalten und die Versorgungssicherheit langfristig gewährleistet.

[Brunnen finden](#)

## Wasser-Monitor

Der Wasser-Monitor des Forschungszentrums Jülich liefert eine Übersicht über den Wasserhaushalt im Boden in sehr hoher räumlicher Auflösung von etwa 600 Metern für ganz Deutschland und angrenzende Gebiete. So lässt sich für einen Zeitraum von bis zu neun Tagen in die Zukunft ablesen, ob der Boden für Pflanzen genug Wasser vorhält. Mit dem Tool können Sie frühzeitig erkennen, ob Trockenheit zu erwarten ist, und ihr Verhalten im Alltag, etwa bei der Gartenbewässerung, entsprechend anpassen.

[Wasser-Monitor | Stadt Königstein](#)

## Hitze-Telefon der BARMER: Unterstützung in heißen Zeiten

Die BARMER bietet mit ihrem Hitzetelefon unter der kostenlosen Rufnummer 0800 84 84 111 täglich von 6:00 bis 24:00 Uhr eine medizinische Beratung rund um das Thema Hitze an. Versicherte und Interessierte erhalten dort hilfreiche Informationen zum richtigen Verhalten bei hohen Temperaturen, zur ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, zum Schutz vor gesundheitlichen Risiken durch Hitze sowie zu möglichen Auswirkungen auf den Kreislauf und die Medikamenteneinnahme. Ziel des Angebots ist es, insbesondere gefährdete Personen dabei zu unterstützen, gesundheitliche Beschwerden während Hitzeperioden zu vermeiden.

## Medizinische Hilfe bei Hitze

Bei hitzebedingten Beschwerden wie Schwindel, Kreislaufproblemen, starker Erschöpfung oder anhaltenden Kopfschmerzen sollten Sie frühzeitig ärztlichen Rat einholen. Außerhalb der Sprechzeiten erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117. Bei schweren Symptomen wie Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit, Atemnot oder Verdacht auf einen Hitzschlag wählen Sie sofort den Notruf 112.

## Warn Apps

Durch den Klimawandel werden extreme Wetterereignisse immer häufiger und intensiver. Starke Regenfälle, heftige Stürme oder Blitzschläge können plötzlich auftreten und große Schäden verursachen. Deshalb ist es besonders wichtig, sich auf solche Veränderungen anzupassen und vorbereitet zu sein.

Warn-Apps sind dabei ein wertvolles Hilfsmittel. Sie informieren uns frühzeitig über bevorstehende Gefahren, sodass wir rechtzeitig Schutz suchen und gefährliche Orte meiden können. So helfen sie uns, besser mit den Folgen des Klimawandels umzugehen und Risiken für Menschen und Eigentum zu minimieren.

Laden Sie jetzt eine kostenlose Warn-App herunter und schützen Sie sich und Ihre Familie!

## DWD

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) veröffentlicht Hitzewarnungen für Tage, an denen die Hitze zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann. Auf der Website des DWD und über die DWD-Apps können Sie Informationen für die Stadt abonnieren und werden so vor bevorstehenden Hitzewellen gewarnt.

<https://hitzewarnungen.de>

## hessenWARN

hessenWARN ist die offizielle „Warn- und Informations-App“ des Landes Hessen. Sie bietet Gefahren- und Katastrophenwarnungen verschiedener Behörden aus einer Hand.

<https://innen.hessen.de/Sicherheit/hessenWARN>

## Hochtaunuskreis-App

Die Hochtaunuskreis-App bietet aktuelle Informationen zu Verwaltung, Veranstaltungen und Services im Kreis. Besonders hilfreich ist die integrierte Warnfunktion: Über Schnittstellen zu offiziellen Warnsystemen werden Nutzer bei Unwetter, Gefahrensituationen oder Katastrophen frühzeitig gewarnt, direkt auf dem Smartphone.

## Ansprechperson der Stadt

### Kosar Goldasteh

Klimaanpassungsmanagerin

Planen Umwelt Bauen  
Burgweg 5  
61462 Königstein im Taunus

Telefon 06174 202-349

E-Mail:

[Klimaanpassung@koenigstein.de](mailto:Klimaanpassung@koenigstein.de)



<https://www.koenigstein.de/umweltschutz-klima/klimaanpassung/>

## 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)