

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



Stadt Bergisch Gladbach



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  
Postfach 14 06  
06844 Dessau-Roßlau  
+49 340-21 03-0  
info@umweltbundesamt.de  
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de  
 /umweltbundesamt

### Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,  
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),  
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des

Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

### Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),  
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

### Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

### Illustrationen

Christine Rösch

### Publikation als PDF

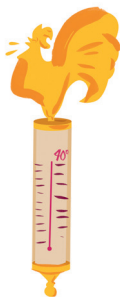
[www.umweltbundesamt.de/schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 1 – 17 des Hitzeknigges. Mögliche darauffolgende Seiten wurden von Partnern vor Ort erstellt. Den jeweiligen Ansprechpartner:innen Sie auf diesen Seiten.



# 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. In Berlin und Brandenburg zum Beispiel hat sich die durchschnittliche Zahl der Hitzetage, also Tage mit mindestens 30 °C, in den letzten Jahrzehnten verdoppelt: von 6,3 Tage zwischen 1961 und 1990 auf 11,5 Tage zwischen 1990 und 2019. 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 Temperaturen von mehr als 30 °C und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20 °C warm ist.



Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2003, 2010 und 2015 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Berechnungen einer bundesweiten Studie allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen durch Hitze.

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 eingestellt 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 haben wir auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen für Sie zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen 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 Mai und Juni 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 durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte 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 ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, 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 erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle 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) 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 nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  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 zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

#### 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)

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: [www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html)



#### 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.**

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.



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 Kaffee, 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 Körpertemperatur.

**LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:**

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-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**

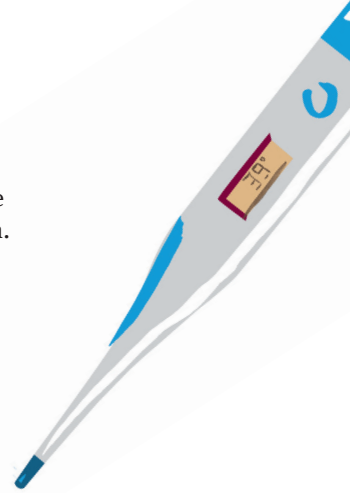
**Bewusstlosigkeit**

**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 erfahrener 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 Bergisch Gladbacherinnen, liebe Bergisch Gladbacher,

die klimatischen Veränderungen werden nicht nur deutschlandweit zu spüren sein, sondern auch in Bergisch Gladbach. Bedingt durch den Klimawandel sind auch hier steigende Temperaturen und Hitzeperioden zu erwarten.

Die Stadt Bergisch Gladbach engagiert sich für den Klimaschutz und hat sich verpflichtet ein Klimaschutzkonzept zu erarbeiten und umzusetzen. Die aktuellen Ziele und Maßnahmen der globalen, nationalen und lokalen Klimapolitik werden jedoch nicht ausreichen, um uns vor allen Folgen des Klimawandels zu bewahren. Daher müssen auch die Folgen des Klimawandels berücksichtigt werden.

Der "Hitzeknigge" des Umweltbundesamtes bietet Ihnen neben allgemeinen Tipps und Hinweisen für den Alltag im Sommer auch Hinweise auf lokale Beratungsangebote für verschiedene Personengruppen.

Mit dem "Hitzeknigge" möchten wir die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Bergisch Gladbach auf die Gefahren bei sommerlichen Hitzewellen hinweisen. Wir hoffen, dass die Tipps und Informationen Sie und Ihre Angehörigen dabei unterstützen, sich vor Hitze zu schützen.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an die unten genannten Ansprechpersonen bei der Stadt Bergisch Gladbach.

**Ihre Stadtverwaltung**



## Hitzewarnungen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt vor verschiedenen Unwettergefahren, so auch vor einer erhöhten UV-Strahlung und starker oder extremer Wärmebelastung. Über die Internetseite oder die WarnWetter-App können Sie eine Information für Ihre Region abonnieren, um automatisch vor bevorstehenden Hitzewellen gewarnt zu werden. Die DWD WarnWetter-App steht für iOS und Android zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie online unter: [www.dwd.de/warnungen](http://www.dwd.de/warnungen)

[www.bergischgladbach.de/aktuelle-wetterwarnung.aspx](http://www.bergischgladbach.de/aktuelle-wetterwarnung.aspx)

## Schattenplätze aufsuchen

Beim Aufenthalt im Freien können Sie Schattenplätze in Ihrer Umgebung aufsuchen, beispielsweise für einen Spaziergang in den ausgedehnten, schattigen Wäldern in und rund um Bergisch Gladbach. Auch im Umfeld von Wasserflächen herrscht ein kühleres Mikroklima, sodass sich ein Ausflug beispielsweise an die Saaler Mühle oder die Diepischrather Mühle lohnt. Oder Sie verbinden bei einem Museumsbesuch die Abkühlung mit inspirierenden Ausstellungen. Parks mit altem Baumbestand und Kirchen können Orte zum Verweilen und Erholen von der Hitze sein.

Oder nutzen Sie die lokalen Schwimmbäder für ein kühlendes Bad oder suchen Sie mit Ihren Kindern einen Spielplatz mit Bäumen auf. Informationen zu den Schwimmbädern und eine Übersicht der Spielplätze finden Sie hier:

[www.bergischgladbach.de/baeder.aspx](http://www.bergischgladbach.de/baeder.aspx)

[www.bergischgladbach.de/gruenflaechen-und-spielplaetze.aspx](http://www.bergischgladbach.de/gruenflaechen-und-spielplaetze.aspx)

## Leitungswasser ist Trinkwasser

Noch immer bestehen bei vielen Menschen Vorbehalte Leitungswasser zu trinken. Leitungswasser aus dem Hahn zählt in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Im Vergleich zu Flaschenwasser ist Leitungswasser kostengünstiger und erspart viel Schleppelei. Die Umwelt freut sich auch, wenn statt Flaschenwasser Leitungswasser getrunken wird, denn das vermeidet nicht nur Müllberge von Einwegflaschen, sondern ebenfalls CO<sub>2</sub>, das durch die oft langen Transportwege von Flaschen entsteht. Leitungswasser ist Ihnen zu langweilig? Versuchen Sie doch mal, Ihr Wasser mit frischen Früchten und Kräutern aufzupfeppen. Weitere Tipps dazu finden Sie bei der Verbraucherzentrale:

[www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137](http://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137)

## Ansprechpersonen bei der Stadt Bergisch Gladbach

### Das Seniorenbüro der Stadt Bergisch Gladbach

Bergisch Gladbach bietet seinen Bürgerinnen und Bürgern viele Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen. Das Seniorenbüro der Stadt Bergisch Gladbach gibt Orientierung und Information zu allen Fragen rund ums Alter und versteht sich als Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige.

#### **Seniorenbüro Stadthaus**

Konrad-Adenauer-Platz 9  
51465 Bergisch Gladbach  
**Telefon:** 02202 14-2467

#### **E-Mail:**

[l.klemt@stadt-gl.de](mailto:l.klemt@stadt-gl.de)

#### **Website:**

[www.bergischgladbach.de/  
seniorenbuero.aspx](http://www.bergischgladbach.de/seniorenbuero.aspx)

### Inklusion / Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung wird in der Regel bei allen Vorhaben und Maßnahmen der Stadt beteiligt, die die Belange von Menschen mit Behinderung berühren bzw. deren Teilhabe an der Gesellschaft durch Barrieren gefährden könnten. Sie arbeitet eng mit dem Inklusionsbeirat zusammen und hat mit diesem gemeinsam die Barrierefreiheit im Stadtgebiet zum Ziel.

#### **Beauftragte für Menschen mit Behinderung**

Wilhelm-Wagener-Platz  
51429 Bergisch Gladbach  
Monika Hiller  
**Telefon:** 02202 14-2305

#### **E-Mail:**

[m.hiller@stadt-gl.de](mailto:m.hiller@stadt-gl.de)

#### **Website:**

[www.bergischgladbach.de/  
inklusion.aspx](http://www.bergischgladbach.de/inklusion.aspx)

### Klimaschutzmanagement

Auf der Website des Klimaschutzmanagements der Stadt Bergisch Gladbach finden Sie zahlreiche Informationen zu den Themen Klimaschutz und -anpassung. Die Stadt Bergisch Gladbach erarbeitet ein integriertes kommunales Klimaschutzkonzept mit Handlungsfeld Klimaanpassung und setzt den European Energy Award um.

#### **Stabsstelle**

**Klimaschutzmanagement**  
Wilhelm-Wagener-Platz  
51429 Bergisch Gladbach  
Heike Behrendt  
**Telefon:** 02202 14-1282  
Jana Latschan  
**Telefon:** 02202 14-1526

#### **E-Mail:**

[klimaschutz@stadt-gl.de](mailto:klimaschutz@stadt-gl.de)

#### **Website:**

[www.bergischgladbach.de/  
klimaschutz-uebersicht.aspx](http://www.bergischgladbach.de/klimaschutz-uebersicht.aspx)

## 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“:**  
[www.bmu.de/themen/gesundheits-chemikalien/gesundheits-und-umwelt/gesundheits-im-klimawandel/gesundheits-im-klimawandel/](http://www.bmu.de/themen/gesundheits-chemikalien/gesundheits-und-umwelt/gesundheits-im-klimawandel/gesundheits-im-klimawandel/)

**GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):**  
[www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps\\_node.html](http://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html)

#Schattenspender



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