

Wie hitzebedingte Erkrankungen erkennen?

Symptome & Merkmale im Überblick:

- heiße, trockene Haut
- leichte bis starke Kopfschmerzen
- rote Gesichtsfarbe
- Übelkeit und Erbrechen
- Bewusstseinstörung
- plötzliche Verwirrtheit
- hohe Körpertemperatur über (39°C)
- übermäßige Erschöpfung: Gereiztheit, Schwäche, Beklemmung, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, schneller Puls
- Krampfanfall: Muskelzuckungen, Bewusstlosigkeit
- Atemnot



Achtung!

- Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich und muss unbedingt ärztlich behandelt werden.
- Lassen Sie Menschen mit Verdacht auf Hitzschlag oder Hitzekollaps keinesfalls allein. Der Zustand der/des Betroffenen kann sich sehr schnell verschlechtern.
- Wickeln Sie eine Kühlpackung in ein Tuch. Legen Sie sie auf den Körper der betroffenen Person. Das kühlt die Körpertemperatur herunter.

Was ist im Notfall zu tun?

- Erste Hilfe anfordern. Wählen Sie sofort den Notruf **112**.
- Ruhe bewahren. Dem Notruf Situation und Symptome kurz und knapp schildern.
- Namen, Ort und Rückrufnummer hinterlassen.

im akuten Notfall:

Zentrale Notaufnahme UMM

Theodor-Kutzer-Ufer 1-3,
68167 Mannheim
Tel: 0621 383-4472
E-Mail: zna-ze@umm.de



Therienkrankenhaus Mannheim

Bassermannstraße 1, 68165 Mannheim, Tel: 0621 424-0

Diako Mannheim

Speyerer Str. 91-93, 68167 Mannheim, Tel: 0621 8102-0

Kassenärztliche Notfallpraxis

Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim, Tel: 116 117

Verhalten bei Unwohlsein

- Bitten Sie um Hilfe, wenn Ihnen schwindelig ist, Sie sich schwach oder unwohl fühlen, starken Durst und Kopfschmerzen haben.
- Gehen Sie so schnell wie möglich an einen kühlen Ort. Setzen oder legen Sie sich am besten direkt auf den Boden.
- Trinken Sie etwas Wasser oder ungesüßten Fruchtsaft, um einen Flüssigkeitsmangel auszugleichen.
- Bei schmerzhaften Muskelkrämpfen ruhen Sie sich sofort an einem kühlen Ort aus und trinken Sie elektrolythaltige, isotonische Getränke. Wenn Hitzekrämpfe länger andauern und sich im Verlauf nicht bessern, benötigen Sie einen Arzt/eine Ärztin.



Verhalten bis der Rettungsdienst kommt

- Sprechen Sie die betroffene Person direkt an. Sagen Sie, dass Hilfe kommt.
- Lassen Sie die betroffene Person keinesfalls allein. Sprechen Sie beruhigend mit ihr.
- Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort. Die Person sollte sich hinlegen (mit erhöhten Beinen).
- Flüssigkeit zuführen: Portionsweise elektrolythaltige, isotonische und alkoholfreie Getränke geben (anderenfalls klares Wasser), falls sich die betroffene Person nicht übergibt und bei Bewusstsein ist
- Körper herunterkühlen: Wadenwickel, kühlende Umschläge an Stirn, Nacken und Handgelenk umlegen
- Frischluft zuführen (Luft zufächeln)
- Leichte und bequeme Kleidung anziehen bzw. überflüssige Kleidung ausziehen
- Bewusstsein und Atmung kontrollieren:
 - bei Bewusstsein Beine hochlegen
 - bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage bringen

Kühle Tipps

- Nehmen Sie lauwarme Duschen oder (Fuß-)Bäder.
- Kühlen Sie den Körper regelmäßig mit nassen Tüchern oder einer Sprühflasche an Beinen, Armen und Handgelenken, im Gesicht oder Nacken, ohne sich direkt abzutrocknen.
- Tragen Sie draußen eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille sowie helle, luftige Kleidung (z. B. aus Leinen oder Baumwolle), die nicht zu kurz ist, um den Körper vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Verlegen Sie körperlich anstrengende Arbeiten oder Sport auf den Morgen oder Abend.
- Lassen Sie die Hitze tagsüber nicht in die Wohnung. Schließen Sie Fenster und Rollläden bei Tag und lüften Sie in den Nacht- und Morgenstunden.
- Schalten Sie Elektrogeräte nach Nutzung ab.
- Nutzen Sie Ventilatoren oder Klimaanlage, wenn es gesundheitlich angeraten ist. Es sollte drinnen möglichst nicht mehr als 6 Grad kälter sein als draußen.



Herausgeberin:

Stadt Mannheim

Fachbereich Jugendamt
und Gesundheitsamt
R1, 12,
68161 Mannheim

Fachbereich Klima,
Natur, Umwelt
Glücksteinallee 11,
68163 Mannheim

Unter dem folgenden Link finden Sie weiterführende Informationen zum Thema Hitzeschutz, wie unter anderem den richtigen Umgang mit Haustieren bei Hitze und im Notfall, Vorbeugungsmaßnahmen von Hitze im Auto sowie sommerliche Rezepte.

Zur Webseite der Stadt Mannheim:

www.mannheim.de/hitzeschutz



2. Auflage: 06/2025

Die erste Auflage dieses Plans entstand im Rahmen des Forschungsprojekts SMARTilienceGoesLive mit Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (Förderkennzeichen: 01LR2020D).

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

an sommerlichen Tagen lässt es sich am schönsten in der Sonne im Grünen oder am Wasser verweilen. Doch wenn es sehr lange heiß ist und auch nachts nicht abkühlt, kann das anstrengend sein und der Gesundheit schaden. Daher soll dieser kleine Stadtplan Sie bestmöglich und gesund durch die heiße Zeit begleiten und Ihnen einige der vielfältigen Möglichkeiten und Orte zeigen, die es in Mannheim zum Abkühlen gibt. Zudem finden Sie hier Notrufnummern und Verhaltenshinweise im Notfall.

Einen Stadtplan zu kühlen Orten im gesamten Stadtgebiet mit zusätzlichen Informationen zu Öffnungszeiten und Ausstattung finden Sie unter:

www.gis-mannheim.de/mannheim/index.php?service=kuehle_orte

Kennen Sie weitere kühle Orte in Mannheim? Dann teilen Sie uns diese unter klimaschutz@mannheim.de mit und wir nehmen sie in die digitale Stadtkarte auf.

MANNHEIMS KÜHLE ORTE STADTPLAN

**Cool down - Gemeinsam
erfrischt und gesund
durch den Sommer**



STADTMANNHEIM²

MANNHEIMS KÜHLE ORTE

Trinkbrunnen

- 1 Quartiersplatz Jungbusch, Hafenstraße 23
- 2 Paradeplatz, O1
- 3 Marktplatz, G1
- 4 Vorplatz Abendakademie, U1
- 5 Alter, Dammstraße 1
- 6 Alter Meßplatz, Am Meßplatz

Kühle Orte innen

- 1 MARCHIVUM, Archivplatz 1
- 2 Diakoniekirche Luther, Dammstraße 41
- 3 Quartiermanagement Neckarstadt-West, Mittelstraße 88
- 4 Melancthonkirche, Lange Rötterstraße 39
- 5 Popakademie, Hafenstraße 33
- 6 Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, J5
- 7 - 9 Reiss-Engelhorn-Museen, C4/C5/D5
- 10 Universitätsbibliothek, A3, 6-8
- 11 Stadthaus, N1

Kühle Orte im Freien

- 1 Neumarkt
- 2 Vorhof Paul-Gerhardt-Kirche, Paul-Gerhardt-Straße 2
- 3 Spielplatz am Clingnetplatz
- 4 kleine Parkanlage, Murgstraße 2
- 5 Baumallee mit Bänken, Hermann-Heimerich-Ufer
- 6 Herzogenriedpark (kostenpflichtig), Max-Joseph-Straße 64
- 7 Hauptfriedhof, Am Jüdischen Friedhof 1
- 8 Großer Spielplatz, Werftstraße
- 9 Swanseaplatz, H6
- 10 Alfred-Delp-Sportanlage
- 11 Friedrichspark
- 12 Grüner Platz, A5
- 13 Schillerplatz, B3

Kühle Orte am Wasser

- 1 Statue Stephanie, Stephanienufer
- 2 Rheinpromenade
- 3 Baumreihe Jungbusch, Neckarvorlandstraße
- 4 Wasserspiel Wasserturm, Friedrichsplatz

- 7+8 Wasserturm, Friedrichsplatz
- 9 Hauptbahnhof (Inbetriebnahme geplant Frühjahr 2026), Willy-Brandt-Platz 17
- 10 Quartiersplatz (Inbetriebnahme geplant Frühjahr 2026), T4

- 12 Haus der Katholischen Kirche, F2, 6
- 13 Konkordienkirche, R2, 1
- 14 Abendakademie; U1, 16-19
- 15 Klimatisiertes Einkaufszentrum, Q6-Q7
- 16 Kunsthalle, Friedrichsplatz 4
- 17 Heilig-Geist-Kirche, Roonstraße 2
- 18 Christuskirche, Werderplatz 17
- 19 Technisches Rathaus, Glücksteinallee 11
- 20 DRK-Quartiersbüro, Schwetzinger Straße 130
- 21 Planetarium, Wilhelm-Varnholt-Allee 1

- 14 Schlossgarten
- 15 Lauersche Gärten, M6
- 16 Scipiogarten, N5
- 17 Lameygarten, R7
- 18 Hans-Böckler Platz, Hans-Böckler-Straße
- 19 Unterer Luisenpark, Bassermannstraße
- 20 Kopernikus-Spielplatz, Kopernikusstraße 39
- 21 Hanns-Glückstein-Park, Lindenhofstraße
- 22 Georg-Lechleiter-Platz
- 23 Carl-Reiß-Platz
- 24 Philosophenplatz
- 25 Friedensplatz, Theodor-Heuss-Anlage 10
- 26 Luisenpark (kostenpflichtig), Theodor-Heuss-Anlage 2

- 5 Herzogenriedbad (kostenpflichtig), August-Kuhn-Straße 25
- 6 Parkanlage Universitätsklinikum
- 7 Bänke unter Baumallee, Theodor-Kutzer Ufer

LEGENDE



Trinkbrunnen



Kühler Ort innen



Kühler Ort im Freien



Kühler Ort am Wasser

Einen Stadtplan zu kühlen Orten im gesamten Stadtgebiet mit zusätzlichen Informationen zu Öffnungszeiten und Ausstattung finden Sie unter:

www.gis-mannheim.de/mannheim/index.php?service=kuehle_orte



STADTMANNHEIM²

