

KÜHLE TIPPS FÜR HEISSE SOMMERMONATE

Cool down – Gemeinsam
erfrischt und gesund durch
den Sommer!





Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Tage werden länger und wärmer und das Leben verlagert sich wieder mehr nach draußen. An diesen sommerlichen Tagen lässt es sich am schönsten in der Sonne im Grünen oder am Wasser verweilen. Eine genussvolle Zeit.

Doch wenn es sehr lange heiß ist und auch nachts nicht abkühlt, kann das anstrengend sein und auch der Gesundheit schaden. In den letzten Jahren haben diese Hitzeperioden zugenommen und viele Menschen belastet. Daher soll dieser kleine Ratgeber Sie bestmöglich und gesund durch die heiße Zeit begleiten.

In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps und Tricks, wie Sie sich im Alltag verhalten können, um den Sommer in vollen Zügen und mit kühlem Kopf zu genießen. Sie finden zudem Notrufnummern, Verhaltensweisen im Notfall, nützliche Apps und Informations- und Anlaufstellen in Ihrer Umgebung. Zudem erfahren Sie von den vielfältigen Möglichkeiten, die es in Mannheim zum Abkühlen gibt: mitten in der Stadt und draußen in der Natur.

Schützen Sie sich vor Hitze und kommen Sie gesund durch den Sommer!

Ihre Stadtverwaltung Mannheim
Fachbereich Klima, Natur und Umwelt und
Fachbereich Jugendamt und Gesundheitsamt

Achtung!

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

Suchen Sie sich Unterstützung von anderen Personen, falls nötig.

Notruf: 112

Sie oder andere Personen fühlen sich nicht gut. Wie verhalten Sie sich?

- 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, brauchen Sie einen Arzt/ eine Ärztin.

Wie erkennen Sie Erkrankungen in Folge von Hitze?

Symptome & Merkmale im Überblick:

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

Was sollten Sie im Notfall 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.

Wie sollten Sie sich bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes verhalten?

- 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**, hinlegen (mit erhöhten Beinen).
- **Flüssigkeit zuführen**. Portionsweise elektrolythaltige, isotonische und nichtalkoholische Getränke (anderenfalls klares Wasser) geben, falls sich die betroffene Person nicht übergibt und bei vollem Bewusstsein ist.
- **Körper herunterkühlen**. Wadenwickel, kühlende Umschläge an Stirn, Nacken und Handgelenken, Frischluft zuführen (Luft zufächeln).
- Leichte und bequeme Kleidung anziehen bzw. überflüssige Kleidung ausziehen.
- Bewusstsein und **Atmung kontrollieren**.
- Personen bei Bewusstsein: **Beine hochlegen**.
- Bei Bewusstlosigkeit in die **stabile Seitenlage** bringen.



Wen betrifft die Sommerhitze besonders?

Heiße Tage und Hitzewellen machen nicht jedem gleichermaßen zu schaffen, dennoch betreffen sie alle Menschen. Daher sollten wir im Sommer darauf achten, dass es uns selbst und anderen Menschen gut geht. Besonders gefährdet sind vor allem **Menschen, die sich schlechter an die veränderten Gegebenheiten bei Hitze anpassen können**. Dazu zählen unter anderem:

- Säuglinge und Kleinkinder
- Schwangere
- Personen über 65 Jahre
- Menschen mit chronischen Erkrankungen (z.B. Herz/Kreislauf, Atemwege, Nervensystem/ Psyche, Nieren, Unterernährung/Übergewicht)
- Wohnungslose Menschen
- Personen mit Behinderung
- Menschen mit Suchterkrankungen

Auch Sportler:innen und Menschen, die im Freien schwer körperlich arbeiten, sollten bei hohen Temperaturen auf sich aufpassen. Selbst wenn sie keiner Risikogruppe angehören.

Achtsamkeit im Sommer

Im Sommer und bei extremer Hitze sollten wir besonders auf unsere Mitmenschen aufpassen. Achten Sie auf Ihre Nachbar:innen, Freund:innen, Familienangehörige sowie die Menschen, mit denen Sie im Alltag und bei der Arbeit zu tun haben oder denen Sie unterwegs begegnen.

Sprechen Sie Personen im Zweifel an und gehen Sie nicht einfach vorbei. **Bieten Sie Ihre Hilfe** an, beispielsweise beim Tragen einer schweren Einkaufstasche, mit einem kühlen Getränk oder der Begleitung an einen kühlen, schattigen Ort.

> **Aufeinander achten**



Die Haut schützen

Sonne tut gut und macht glücklich. Doch zu viel UVA- und UVB-Strahlung schadet der Haut. Einen Sonnenbrand sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.



- Tragen Sie ausreichend **Sonnenschutz** auf und achten Sie darauf, dass Sie keine Stelle vergessen. Auch im Schatten sind Sie der Strahlung ausgesetzt.
- Eine **Kopfbedeckung**, wie ein Sonnenhut, Schirmmützen oder ein leichtes Tuch sowie helle, langärmelige, lockere Kleidung schützen zusätzlich.
- Säuglinge unter einem Jahr sollten keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten durch **Lichtschutzfaktor (LSF) 50** und zusätzliche UV-Kleidung geschützt werden.
- Kinder sollten auch beim Spielen im Schatten mit einem Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 geschützt werden.



..... > **Sonnenbrand vermeiden**

UV-Index

Sonne, aber sicher!



Herden aktuellen
UVI-Wert
erfahren

Extrem

11+

**Sehr
Hoch**

8-10

Extra Schutz erforderlich



Mittags drinnen
bleiben



Schützende
Kleidung



Schatten
Schützende
Kleidung mit
Sonnenbrille



Sonnenschutzmittel

Hoch

6-7

Mittel

3-5

Schutz erforderlich



Mittags
Schatten



Schützende
Kleidung mit
Sonnenbrille



Sonnenschutzmittel

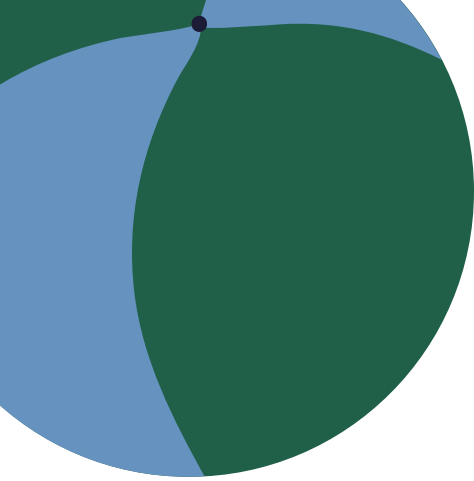
Niedrig

1-2

**Normalerweise kein
Schutz erforderlich**



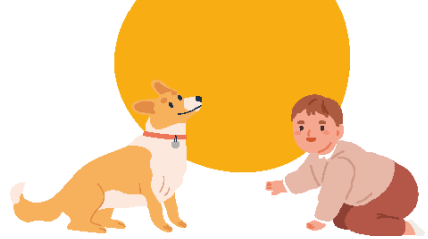
Quelle: www.bfs.de/DE/mediathek/alltag/optisch/sonne/sonne_node.html



Bewegung ja, Überanstrengung nein

Sport ist auch während der Sommerzeit ein wichtiger Lebensbestandteil. Allerdings ist Sport während einer Hitzeperiode nicht zu jeder Uhrzeit und an jedem Ort ratsam.

- **Meiden Sie die pralle Mittagssonne und größte Hitze** (11–18 Uhr). Suchen Sie zum Sport z.B. schattige Strecken im Wald auf.
- Körperliche Anstrengung belastet das Herz-Kreislauf-System bei Hitze besonders stark – strengen Sie sich deshalb nicht zu sehr an.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Sport **ausreichend Flüssigkeit** (isotonisch, nicht-alkoholisch).
- Fahren Sie nach dem Sport die Belastung langsam herunter (Cool down) und duschen Sie nicht kalt, sondern lauwarm. Dann haben Sie keine Probleme mit dem Kreislauf.



Vorsicht geboten: Hitze im PKW

Bei Hitze droht hier **Lebensgefahr**! Lassen Sie Ihr Kind oder Ihr Haustier niemals im Auto zurück. Auch nicht für kurze Zeit. Denn im Fahrzeuginneren wird es selbst mit geöffneten Fenstern sehr schnell extrem heiß. Das wird lebensbedrohlich.

Hitzeentwicklung im geparkten Auto

Angaben in Grad Celsius (°C)

Umgebungs- lufttemperatur		Erreichte Innentemperatur nach Zeit im Auto			
		5 Minuten	10 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
☀️	42°	46°	49°	58°	68°
☀️	40°	44°	47°	56°	66°
☀️	38°	42°	45°	54°	64°
☀️	36°	40°	43°	52°	62°
☀️	34°	38°	41°	50°	60°
☀️	32°	36°	39°	48°	58°
☀️	30°	34°	37°	46°	56°
☀️	28°	32°	35°	44°	54°
☀️	26°	30°	33°	42°	52°
☀️	24°	28°	31°	40°	50°
☀️	22°	26°	29°	38°	48°
☀️	20°	24°	27°	36°	46°

adaptiert nach Grundstein et al. (2010). <https://doi.org/10.1175/2010BAMS2912.1>

Wählen Sie die Tipps aus,
die zu Ihnen passen und mit
denen Sie sich wohlfühlen!

Kühle Tipps

- Nehmen Sie lauwarme Duschen oder (Fuß-)Bäder.
Kühlen Sie zwischendurch Ihre Handgelenke.
- Kühlen Sie den Körper **regelmäßig** mit nassen Tüchern
oder einer Sprühflasche an den Beinen und Armen, im
Gesicht oder Nacken, ohne sich danach abzutrocknen.
- Tragen Sie helle, luftige Kleidung, nicht zu kurz, um den
Körper vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.



> Helle, luftige Kleidung

> Kopfbedeckung und Sonnenbrille



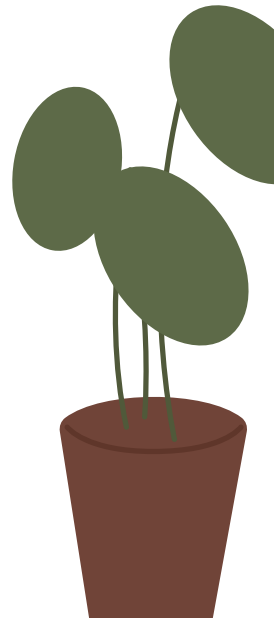
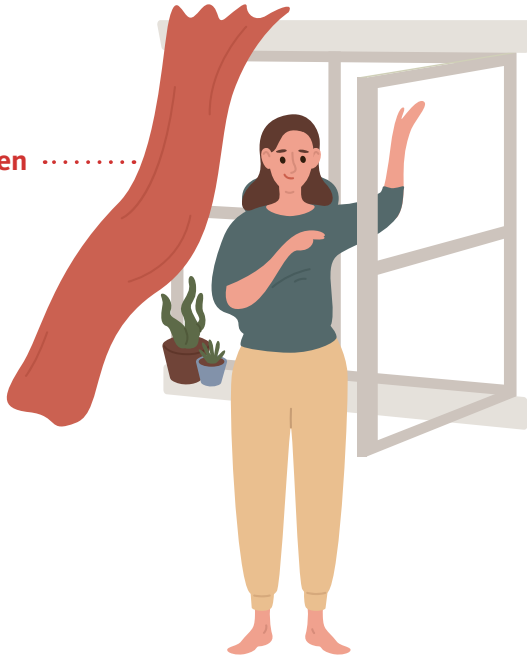
- Wählen Sie leichte und luftdurchlässige Stoffe, wie beispielsweise Leinen oder Baumwolle.
- Schützen Sie Kopf und Augen. Tragen Sie draußen eine **Kopfbedeckung** (Sonnenhut, Kappe, Tuch) und eine Sonnenbrille.

Kühle Tipps

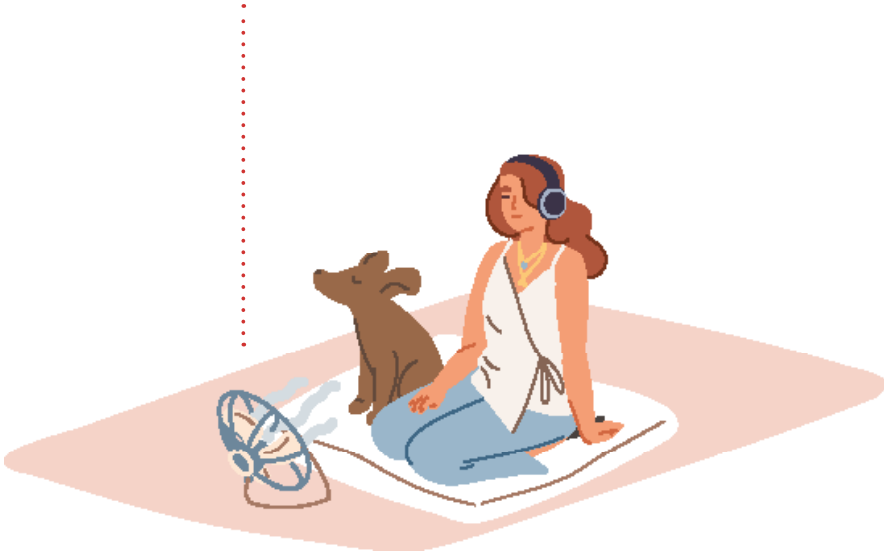


- Verlegen Sie körperlich anstrengende Arbeiten oder Sport auf den Morgen oder Abend.
- Lassen Sie die Hitze tagsüber nicht in die Wohnung. Schließen Sie Fenster und Rollläden auch bei Tag und lüften Sie in den **kühlen Nacht- und Morgenstunden**.

> Richtig lüften



> Ventilator verwenden



- Schalten Sie Elektrogeräte vollständig aus, wenn Sie sie nicht brauchen.
- Nutzen Sie Ventilatoren oder eine Klimaanlage, wenn es gesundheitlich angeraten ist. Die Differenz zwischen drinnen und draußen sollte nicht zu groß sein. Faustregel: Unterschied idealerweise nicht größer als 6 Grad.
- Nutzen Sie die **Schattenregel**. Sie besagt: Ist der Schatten kürzer als die Körpergröße, sollten Sie unbedingt Schutzmaßnahmen für Haut und Augen ergreifen.

Kühle Tipps für Angehörige oder Nachbar:innen hitzeempfindlicher Personen

- Achten Sie auf folgende **Anzeichen**, wie einen trockenen Mund, rissige Lippen, spröde, juckende Haut, Müdigkeit und Schwäche, Konzentrations- und Gewichtsverlust.
- Organisieren Sie nach Möglichkeit einen **täglichen Hausbesuch** oder Anruf.
- Bieten Sie Nachbarschaftshilfe an:
 - Einkaufshilfe organisieren
 - Transportdienste organisieren
 - Rasenmähen oder den Garten bewässern
 - Spaziergänge am Morgen, Freizeitangebote in kühlen Räumen, gemeinsamer Mittagstisch mit frischen, wasserhaltigen Mahlzeiten.
- Besonders **gefährdete Personen** brauchen besondere Betreuung. Wenn nötig regelmäßig und mehrfach täglich durch einen Pflegedienst.



..... > **Einkaufshilfe
organisieren**



Kühle Tipps für Erzieher:innen

- Bieten Sie farbige Getränke, wie ungesüßte Fruchtsaftschorlen, oder klare Getränke in farbigen Bechern an. Bauen Sie das **Trinken** spielerisch in den Alltag ein, um die Kinder zu **motivieren**. (z.B. Zapfanlagen, spielerische Trinkpausen etc.).
- Richten Sie Schattenplätze im Außenbereich ein. Natürlicher **Sonnenschutz** durch Bäume oder künstliche Sonnenschutzvorrichtungen, wie beispielsweise Sonnensegel, -schirme und Pavillons.
- Passen Sie die Freizeitaktivitäten an, wie beispielsweise Wasserspiele im Schatten.
- Planen Sie die Aufenthalte im Freien an **beschatteten Orten** oder halten Sie sich mit der Gruppe im kühlen Innenbereich auf.
- Prüfen Sie **regelmäßig**, ob die Kinder genug trinken, zum Beispiel durch ein Trinkprotokoll. Tragen Sie wiederholt Sonnenschutz auf.

Kühle Tipps für Pflegepersonal

- Stellen Sie Getränke sichtbar in einem geeigneten Gefäß bereit und kontrollieren Sie **regelmäßig** die Aufnahme. Bieten Sie immer wieder Getränke an.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, wie warm es im Raum ist und schreiben Sie dies auf.
- Passen Sie die Kleidung, Bettwäsche und Freizeitaktivitäten im Freien in der Hitzesaison an.
- Überprüfen Sie **Medikamentenlisten** auf Präparate, die für den Körper bei großer Hitze nicht gut sein könnten. Auch die Einnahmemenge kann sich bei Hitze ändern. Sprechen Sie mit dem Arzt/der Ärztin der pflegebedürftigen Person oder lassen Sie die Medikamente in einer Apotheke überprüfen.
- Informieren Sie Besucher:innen und Familienangehörige über **wichtige Verhaltensweisen bei Hitze**.

> **Flüssigkeitsaufnahme
regelmäßig kontrollieren**





Was ist bei der Einnahme von Medikamenten oder vorhandenen Erkrankungen zu beachten

- Wenn man **Medikamente** einnimmt, kann sich das Durstgefühl verändern. Überprüfen Sie, wie Medikamente bei Hitze wirken und sprechen Sie möglichst mit dem Arzt/der Ärztin darüber.
- Besprechen Sie die ideale **Trinkmenge** mit einem Arzt. Dies gilt insbesondere bei Menschen mit einer Herz-, Gefäß- oder Nierenerkrankung oder nach einem Schlaganfall.
- Achten Sie darauf, dass die **Medikamente richtig aufbewahrt** werden. Grundsätzlich sollten Medikamente keiner Hitze ausgesetzt werden. Gehen Sie in die Apotheke, wenn Sie eine Frage haben.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente stets mit Wasser ein, nicht mit Fruchtsäften oder alkoholischen Getränken.
- Überprüfen Sie **regelmäßig** die richtige Einnahme bei besonders gefährdeten Personen. Bleiben Sie in Kontakt.

> **Kühlbox für Erfrischungen**



Kühle Tipps für Menschen, die im Freien arbeiten

- Wechseln und verteilen Sie Tätigkeiten oder Arbeiten regelmäßig auf mehrere Beschäftigte und Kolleg:innen.
- Beginnen Sie in den kühleren Morgenstunden mit der Arbeit. Meiden Sie die **Mittagshitze**. Planen und verlegen Sie schwere Arbeiten in die Morgen- und Vormittagsstunden, leichte Arbeiten auf den Nachmittag.
- Bei Hitze sinkt die **Konzentration** und es kann zu **Unfällen** kommen. Suchen Sie daher während der Pausen einen kühleren Ort auf.
- Trinken Sie über den Tag verteilt genug (mind. 3–4 Liter/Tag). Halten Sie kühle Getränke in einer Thermoskanne oder einer kleinen Kühlbox im direkten Arbeitsumfeld bereit.
- Arbeiten Sie in geschlossenen, überdachten und möglichst gekühlten Fahrzeugkabinen.
- Nutzen Sie Überdachungen, Sonnenschirme oder Sonnensegel an Arbeitsplätzen im Freien und tragen Sie UV-Schutz- und kühlende Kleidung (z. B. Kühlwesten).

Sind Sie hitzeempfindlich?

Ein kleiner Hitze-Check!

Vergessen Sie im Alltag häufiger regelmäßig und genügend Wasser zu trinken?

☐ Ja ☐ Nein



Ist Ihnen im Sommer oft zu heiß? Haben Sie großen Durst, schwitzen Sie sehr stark oder gar nicht?

☐ Ja ☐ Nein

Haben Sie bei Hitze folgende Beschwerden: Ihnen ist schwindlig, Sie sind verwirrt, Sie haben Kopfschmerzen, Ihre Haut ist sehr blass oder sehr rot, Sie bekommen schlecht Luft, haben wenig Hunger und müssen wenig Wasser lassen?

☐ Ja ☐ Nein

Wohnen oder leben Sie ohne Zuhause, im obersten Stockwerk eines Hauses oder in besonders heißen Stadtteilen?

☐ Ja ☐ Nein

Benötigen Sie Hilfe beim Trinken? Können Sie nicht allein an einen kühlen Ort kommen?

☐ Ja ☐ Nein

› Je mehr Fragen Sie mit JA beantwortet haben, desto gefährlicher ist große Hitze für Ihre Gesundheit.

Schauen Sie daher in die Hinweise zum Hitzeschutz und suchen Sie bei akuten Beschwerden medizinische Hilfe auf.

Gesund und bewusst trinken und ernähren

In der sommerlichen Hitze gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich gesund und bewusst zu ernähren und dadurch zum Wohlbefinden an heißen Tagen beizutragen. So unterstützen Sie Ihren Körper von innen:

- Als erwachsene Person sollten Sie etwa 2 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken. Wenn Sie Sport machen oder schwer körperlich arbeiten, braucht Ihr Körper an heißen Tagen mehr Flüssigkeit. Nehmen Sie Getränke **nicht eiskalt** zu sich.
- Trinken Sie nicht erst, wenn Sie durstig sind, sondern in **regelmäßigen** Abständen.
- Trinken Sie vor allem Wasser, kühle Tees oder verdünnte Säfte. Alkoholfreie Bowlen oder Cocktails sowie Smoothies bieten eine willkommene Abwechslung. Meiden Sie alkoholhaltige, stark gezuckerte oder koffeinhaltige Getränke, denn diese entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- Bei starkem Schwitzen sollten Sie vor allem **Mineralwasser** mit viel Natrium trinken, um genügend Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Dafür können Sie Getränken auch eine kleine Messerspitze Salz hinzufügen.
- Achten Sie besonders darauf, dass hitzegefährdete Menschen **ausreichend trinken**. Sie merken nicht, dass sie etwas trinken müssen.



- Nehmen Sie leichte, kühle und frische Speisen zu sich. Essen Sie mehrere, kleine Mahlzeiten, die Sie über den Tag verteilen.
- Obst wie Beeren, Wassermelonen, Äpfel und Birnen sowie Gemüse wie Salate, Tomaten und Gurken, sind bei Hitzeperioden besser als fett- und eiweißreiche Speisen, die den Kreislauf belasten.
- Mediterrane Gerichte, kalte, klare Suppen aus Gemüse, Wassereis sowie süße Kaltschalen oder kalte Buttermilch mit Früchten essen.
- Nehmen Sie stets genügend Getränke sowie etwas Obst und Gemüse mit, wenn Sie unterwegs sind.



Mannheim bei Hitze

Der Hitze entfliehen – kühle Inseln in Mannheim

Dicht bebaute Stadtteile heizen sich an heißen Tagen besonders auf. Umso wichtiger ist es, sich beim Gang durch die Stadt immer wieder abzukühlen. Dies ist an vielen Orten möglich. Ein klimatisiertes Café oder kleines Restaurant mit schattigem Innenhof, eine Buchhandlung mit Sitzgelegenheiten, die Stadtbibliothek oder ein Ladenlokal bieten kühle Orte, die zum Verweilen und Erholen einladen.

Aber auch die dicken Mauern großer Kirchen halten die Hitze draußen. Besucher:innen können sich hier kurz ausruhen, innehalten und aufatmen. Für alle Kulturinteressierten bieten die zahlreichen Museen Mannheims oder das Barockschloss einen kühlen Ort zum Verweilen. Ein Platz im begrünten Schatten findet sich im Stadtgebiet am Wasserturm unter den Arkaden oder angrenzend in einem der großen Stadtparks, dem Luisenpark und Herzogenriedpark.

Die grünen Orte bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten und Ruheoasen für Groß und Klein. Auch der Hauptfriedhof der Stadt liegt nah am Zentrum und lädt mit seinen schattigen Wegen und Alleen sowie seinen ausladenden Grünflächen zu einem kühlen und ruhigen Rundgang ein, der manch eine:n Besucher:in überraschen wird.



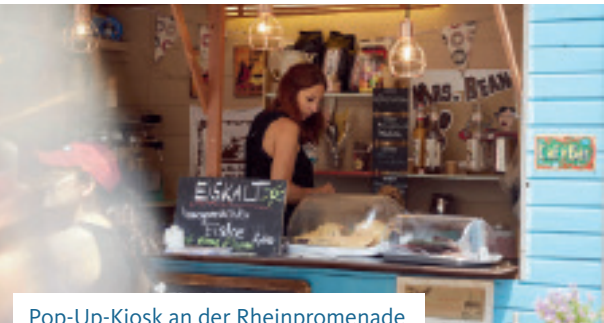
Kleine Auszeiten im Grünen und am Wasser

Großzügige Natur- und Landschaftsschutzgebiete, die beiden Flüsse Rhein und Neckar, kleine, charmant eingestreute Grünflächen und Parks sowie großzügige Alleen bieten weitere vielfältige Möglichkeiten, sich inmitten der Stadt im Freien aufzuhalten und an heißen Tagen aufzuatmen.

Der Käfertaler und Rheinauer Wald, das Stephanienufer mit dem angrenzenden Waldpark und der Reißinsel bieten allen Naturliebhaber:innen einen schattigen Platz inmitten der Natur, ob zum Picknick, einer Fahrradtour oder einem kleinen Spaziergang. Viele Freibäder und Badeseen laden zu einer erfrischenden Auszeit im Alltag ein.



Strandbad Mannheim-Neckarau



Pop-Up-Kiosk an der Rheinpromenade
Cafe am Friedrichsplatz



Brunnen am Wasserturm
Strand am Bonadiershafen



Mannheims kühle Orte

Viele Mannheimer:innen haben sich beteiligt und ihre persönlichen kühlen, schattigen und grünen Orte verraten, an denen sie sich besonders gerne an heißen Tagen aufhalten. Auf dem Geoportal der Stadt Mannheim finden Sie eine Übersichtskarte kühler Rückzugsorte im Freien oder im Innenraum, grüner Oasen und idyllischer Orte am Wasser. Sie soll einen Überblick geben, wo Bürger:innen im Stadtgebiet Abkühlung und Erholung finden.



Zum Geoportal:

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

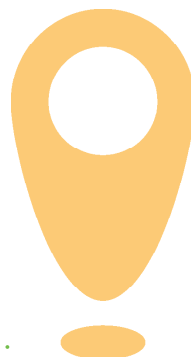
Diese Orte sind auch in Form eines Stadtplans erhältlich, der an verschiedenen Auslagestellen in Mannheim ausliegt. Beispielsweise in Bürgerservice-Zentren, der Tourist Information Mannheim am Hauptbahnhof, den Stadtbibliotheken oder sozialen Einrichtungen. Er steht zudem auf der Webseite der Stadt Mannheim als Download zur Verfügung.



Zur Website der Stadt Mannheim:

www.mannheim.de/hitzeschutz

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



Gut informiert durch den Sommer



Deutscher Wetterdienst

Der Deutsche Wetterdienst gibt Warnungen heraus, wenn die Hitze gesundheitlich bedrohlich wird. Gut informiert sind Sie über die Gesundheitswetter-App, die Warnwetter-App oder die Webseite. Hier können Sie auch den Newsletter abonnieren.

Zur Website des Deutschen Wetterdienstes:
www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html



Nutzen Sie auch die kostenfreien Warn-Apps
NINA oder KATWARN: www.katwarn.de

Kühl und erfrischt in Mannheim unterwegs sein

Unterwegs trinken – Refill nutzen

Viele Cafés und Läden in Mannheim beteiligen sich an der Initiative „Refill“. Dort können Sie kostenlos Ihre mitgebrachte Trinkflasche mit Leitungswasser auffüllen. So achten Sie nicht nur auf Ihre Gesundheit und schonen den Geldbeutel, sondern tragen gleichzeitig zur Vermeidung von Plastikmüll bei. Geschäfte mit einer Refill-Station erkennen Sie am Refill-Aufkleber.



Mehr Informationen und eine Karte mit den Mannheimer Refill-Stationen finden Sie unter: www.refill-deutschland.de

Unsere Trinkbrunnen in Mannheim

Seit Sommer 2022 baut die Stadt Mannheim ihr Netz an öffentlichen Trinkbrunnen im Stadtgebiet immer weiter aus. Die Wasserspender bieten allen Bürgerinnen und Bürgern über den Sommer eine kostenlose Erfrischung mit Trinkwasser.

Zentrum

- Wasserturm (links und rechts am Turm)
- Paradeplatz (O1)
- Marktplatz (G1)
- Platz vor Abendakademie (U1)
- Platz „ALTER“ (Dammstraße)
- Alter Meßplatz
- Quartiersplatz Jungbusch (Hafenstraße 23)

Weitere Brunnen außerhalb des Zentrums

- Spinelli-Gelände: Spielplatz „Vernetzung“
- Chisinauer Platz Käfertal-Süd
- Käfertaler Wald: Karlstern
- Wasserwerk Käfertal
- Wasserwerk Rheinau

Zum Geoportal:

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



Anlaufstellen in Mannheim

Weitere Informationen rund um das Thema „Hitzeschutz“ im Sommer bekommen Sie bei verschiedenen Anlaufstellen, wie zum Beispiel dem Gesundheitsamt, den Krankenkassen oder Apotheken in Mannheim.

Unter dem folgenden Link finden Sie diese Broschüre auch als PDF zum Herunterladen: www.mannheim.de/hitzeschutz



Im Notfall:

Zentrale Notaufnahme UMM

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

Kassenärztliche Notfallpraxis

Theodor-Kutzer-Ufer 1–3
68167 Mannheim
Telefon: 116 117

Theresienkrankenhaus Mannheim

Bassermannstraße 1
68165 Mannheim
Telefon: 0621 424-0

Diako Mannheim

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

Herausgeberin:

Stadt Mannheim

Fachbereiche Klima, Natur, Umwelt
Glücksteinallee 11
68163 Mannheim

Jugendamt und Gesundheitsamt
R1, 12
68161 Mannheim

Teile der Broschüre sind aus der Broschüre „Spenden Sie Schatten“ und dem „Hitzeknigge“ des Umweltbundesamts sowie der Broschüre „Tipps für heiße Zeiten“ der Stadt Ludwigsburg entnommen. Wir danken der Stadt Ludwigsburg und dem Umweltbundesamt für die Unterstützung.

Die erste Auflage „Kühle Tipps für heiße Sommermonate“ entstand im Rahmen des Forschungsprojekts SMARTilienceGoesLive mit Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (Förderkennzeichen: 01LR2020D).

Gestaltung und Satz:
ultrabold Kommunikationsdesign GmbH

Text:
Kasper Kreativconsulting

Fotografie
S. 25: Daniel Lukac, Ben van Skyhawk
(Pop-Up Kiosk), Michael Zellmer
(Brunnen am Wasserturm)
Seite 28: Thomas Tröster

1. Auflage: 07/2022

2. überarbeitete und ergänzte Auflage:
06/2025



**Hinweise und Tipps für die heißen Sommermonate
in Mannheim finden Sie auch auf:**
www.mannheim.de/hitzeschutz