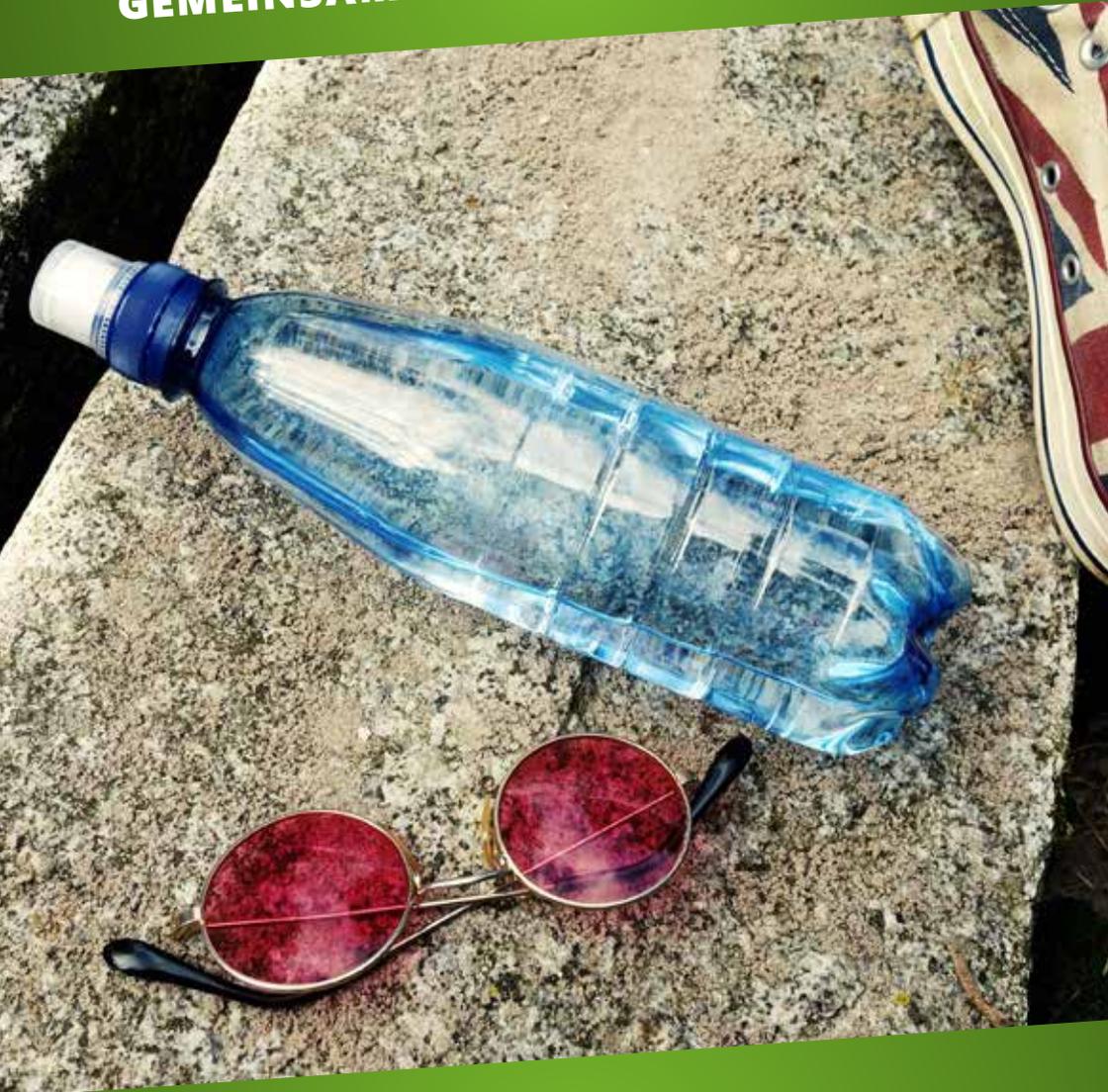


**KÜHLE TIPPS FÜR HEISSE TAGE:
GEMEINSAM GUT DURCH DEN SOMMER**



VORWORT



Liebe Gladbecker:innen,

in den nassen und kalten Monaten sehnen wir den Sommer herbei – wenn die Tage wieder länger und wärmer werden, verlagert sich unser Leben mehr und mehr nach draußen. An diesen ersten sommerlichen Tagen zieht es uns an die Sonne, ins Grüne oder ans Wasser.

Doch wenn die Hitze mehrere Tage anhält und auch die Nacht keine Abkühlung bringt, kann dies belastend für uns sein und auch der Gesundheit schaden. Diese sogenannten „Hitzeperioden“ haben in den letzten Jahren zugenommen und werden von vielen Menschen als Herausforderung empfunden. Denn auf Hitze reagiert jeder Mensch unterschiedlich. Die Stadt Gladbeck tut bereits sehr viel, um dem Klimawandel zu begegnen – mit großen Projekten wie Klimaanpassungskonzepten oder einem klimagerechten Städtebau, aber auch mit kleinen Maßnahmen, wie der Schaffung von Wasserzapfstellen. Dieser Ratgeber soll Ihnen einen kleinen Überblick geben und Sie bestmöglich durch die heißen Tage in Gladbeck begleiten. Hier finden Sie viele Tipps und Tricks, wie Sie sich im Alltag verhalten können, um der Hitze zu begegnen und den Sommer mit kühlem Kopf genießen zu können.

Schützen Sie sich vor Hitze, achten Sie auf Ihre Mitmenschen und kommen Sie gesund durch den Sommer!

Herzlichst



Bettina Weist

Bürgermeisterin

„HITZE“ - AB WANN?

Für „Hitze“ gibt es keine allgemeingültige Definition. Menschen unterscheiden sich weltweit darin, wie intensiv sie Temperaturen erleben und wie stark sie von Wärme und Hitze beeinträchtigt werden. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) bewertet deshalb mit Hilfe von Modellrechnungen die „Gefühlte Temperatur“, womit das Wärmeempfinden eines durchschnittlichen Erwachsenen im Freien bezeichnet wird.

In Deutschland wird bei Temperaturen von mehr als 32 Grad von einer starken Wärmebelastung ausgegangen. Temperaturen von mehr als 38 Grad werden als extreme Wärmebelastung bezeichnet. Diese Einschätzung geht zurück auf die Berechnungen des DWD.

Der DWD warnt bei zu erwartenden hohen Temperaturen und wenn zusätzlich eine ausreichende nächtliche Auskühlung der Wohnräume nicht mehr gewährleistet ist. Die Warnungen werden über verschiedene Informationskanäle verbreitet, unter anderem über die Gesundheitswetter-App, die Warnwetter-App, die Internetseite www.dwd.de, Fernsehen oder Radio.

Diese Hitzewarnungen sind eine typische Klimaanpassungsmaßnahme. Infolge des Jahrhundertsommers 2003 in Mitteleuropa wurde in Deutschland ein sogenanntes „Hitzewarnsystem“ etabliert.

SCAN MICH!



DER HITZE ENTFLIEHEN -

KÜHLE „INSELN“ IN GLADBECK

Gerade dort, wo es schattig und grün ist, lässt es sich an heißen Tagen aushalten. Denn die dicht bebauten Bereiche heizen sich an heißen Tagen besonders auf. Umso wichtiger ist es, sich beim Aufenthalt im Freien immer wieder abzukühlen.

Dies ist an vielen Orten möglich: Ein klimatisiertes Café oder ein schattiger Innenhof oder klimatisierte Ladenlokale bieten kühle Orte, die zum Verweilen und Erholen einladen. Aber auch die Mauern großer Kirchen halten die Hitze draußen.

Ein Platz im begrünten Schatten findet sich im Stadtgebiet rund um das Wasserschloss Wittringen oder in einem der großen Stadtparks, dem Nordpark oder dem Südpark. Die grünen Orte bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten und Ruhe für Groß und Klein.

Das Freibad lädt zu einer erfrischenden Auszeit im Alltag ein.



WAS KANN ICH TUN?

SCHÜTZEN SIE SICH VOR DER HITZE...

- Passen Sie den Tagesablauf an: Meiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze im Freien und beschränken Sie Aktivitäten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden;
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport. Falls Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Gläser eines kühlen Getränks;
- Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten;
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille;
- Beim Aufenthalt in der Sonne benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor (LSF) mindestens 30 oder höher mit „UVA-/UVB-Schutz“ oder der Bezeichnung „Breitspektrum“;
- Lassen Sie niemals Kinder, Tiere oder gesundheitlich geschwächte Menschen in einem geparkten Fahrzeug zurück – auch nicht für sehr kurze Zeit.

TRINKEN UND ESSEN SIE AUSREICHEND...

- Führen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit zu. Empfohlen sind zwei bis drei Liter täglich. Wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie sich eine Trinkflasche mit.
- Um den Elektrolytverlust auszugleichen, eignen sich: natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Suppen, Brühen; wasserreiche Früchte, wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren, Pfirsiche. Nehmen Sie zusätzlich täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker – sie können den Körper austrocknen;
- Meiden Sie sehr kalte Getränke – sie belasten den Magen.
- Essen Sie verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten - Gemüse, Salat oder Obst eignen sich besonders gut.



WASSERZAPFSTELLEN IN GLADBECK

UNTERWEGS TRINKEN - ZAPFSTELLEN NUTZEN:

Nehmen Sie an heißen Tagen eine Flasche Wasser mit und trinken Sie auch unterwegs ausreichend. Sollte Ihnen das Wasser ausgehen, so gibt es an verschiedenen Stellen im Stadtgebiet die Möglichkeit, Ihre Flaschen kostenlos wieder aufzufüllen:

- Neues Rathaus, Bürgerbüro, Willy-Brandt-Platz 2
- Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7
- Seniorenbüro Nord, Feldhauser Straße 243
- Seniorenbüro Süd, Horster Straße 349
- Amt für Soziales und Wohnen, Wilhelmstraße 8
- Refill-Station am Kotten Nie, Bülser Straße 57



KÜHLEN SIE, WO ES GEHT...

- Bleiben Sie in einem kühlen Raum oder suchen Sie kühle Orte auf
- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber ab und lassen Sie die Fenster geschlossen, so lange die Wärme noch nicht im Haus ist
- Verschaffen Sie sich Abkühlung mit einer kühlen Dusche oder einem kühlen Bad
- Lassen Sie kühles Wasser über die Handgelenke laufen
- Legen Sie eine feuchtkühle Kompresse auf Stirn oder Nacken, eine gekühlte Gelmaske auf die Augen oder verwenden sie einen Wassersprüher für Gesicht, Arme und Oberkörper
- Reiben Sie die Füße mit gekühltem Fußbalsam ein, den Rücken und die Beine mit Franzbranntwein. Betupfen Sie die Schläfen, den Hals und die Stelle hinter den Ohren mit kaltem Wasser oder Eis
- Tragen Sie leichte, luftige Bekleidung in hellen Farben

AUF BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN ACHTEN...

Passen Sie während einer Hitzewelle auf sich und auch auf Menschen in Ihrem Umfeld auf, die Zuwendung und Unterstützung benötigen.

- **Säuglinge und Kleinkinder** sind nicht in der Lage, ihre Bedürfnisse mitzuteilen und sich selbst zu helfen. Deshalb müssen sie bei Hitze besonders im Blick behalten werden. Unbedingt sollten kleine Kinder draußen eine leichte Kopfbedeckung tragen.
- Viele **ältere Menschen** verlieren das Durstgefühl. Besonders bei ihnen sollte darauf geachtet werden, dass sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Zu beachten ist auch, ob sie Medikamente einnehmen oder Erkrankungen haben, die den Wasserhaushalt beeinflussen. Haben Sie ein Auge auf alleinlebende Seniorinnen und Senioren. Denn gerade ältere Menschen über 65 Jahre und Menschen mit körperlichen Erkrankungen (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck etc.) sind bei langen Hitzeperioden gefährdeter.
- **Menschen, die im Freien arbeiten**, sind von einer Hitzewelle ebenfalls besonders betroffen. Erschöpfungszustände können riskant werden und eine nachlassende Konzentration kann das Unfallrisiko erhöhen.
- **Menschen in besonderen Lebenslagen** sind der Hitze oftmals schutzlos ausgesetzt. Auch **Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen** sind bei extremer Hitze besonders gefährdet, da sie zum Beispiel unter Bewusstseins Einschränkungen oder Orientierungsschwierigkeiten leiden können. Sie reagieren zu spät auf Hitze und haben ein vermindertes Durstgefühl.

GESUNDHEIT: WARNSIGNALE ERKENNEN

- Kopfschmerzen
- Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit, Unruhe
- Erhöhte Temperatur oder Fieber

Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder den Hausärztlichen Notdienst unter 116 117.

Lebensbedrohlich sind:

- Hitzekrampf und Hitzekollaps
- Hitzeschlag und Hitzeerschöpfung
- Bewusstlosigkeit
- Hoher Puls und niedriger Blutdruck

In diesen Fällen leisten Sie Erste Hilfe und rufen Sie den Notruf 112!

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN

- Person an einen kühlen Ort oder in den Schatten bringen
- Kleidung lockern
- Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten lauwar-
men Tüchern
- Reichen Sie Wasser oder Saftschorlen an
- Fächern Sie Luft zu

DAS TUT DIE STADT

DEM KLIMAWANDEL BEGEGNEN...

Die Stadt Gladbeck kümmert sich auf verschiedenen Ebenen darum, die spürbaren Auswirkungen des Klimawandels zu begrenzen. Auf konzeptioneller Ebene wird die städtische Klimaanalyse herangezogen um bauliche Vorhaben zu bewerten und Grünzüge zu schützen.

Aber auch ganz praktisch gibt die Stadt eine Unterstützung, so wird der Rückbau von privaten Steingärten gefördert. Aktuell bietet die Emscher-Genossenschaft ein Förderprogramm zur Begrünung von Dächern und Fassaden (mehr auf S. 14).

Die Stadt verteilt Wassersäcke an interessierte Bürger:innen, um den öffentlichen Baumbestand durch die längeren Trockenphasen zu bringen. Gerade dem öffentlichen Grün kommt eine große Bedeutung zu: Stadtbäume spenden Schatten und helfen über Ihre Verdunstungsleistung dabei, die Umgebung zu kühlen. Daher wird der Bestand an Straßenbäumen kontinuierlich erweitert und bestmöglich durch die Hitzeperioden gebracht.

Aber auch mit kleinen Sofortmaßnahmen wie der Verteilung von „Wanderbäumen“ soll ein kleiner Beitrag zur Klimaanpassung und zu einer lebenswerten Stadt geleistet werden. Dies geschieht im Programm „Gladbeck goes green“, wo in weiteren Projekten u.a. das „Urban Gardening“ gefördert wird oder durch die Verteilung von regionalem Saatgut die Biodiversität gestärkt werden soll.

EIN KLIMAAANPASSUNGSKONZEPT ENTWICKELN...

In den nächsten Monaten wird die Stadt mit der Erstellung eines Klimaanpassungskonzeptes beginnen und weitere Maßnahmen zum Schutz vor Hitzeperioden entwickeln.

Dabei soll in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen gezielt am Schutz von besonders betroffenen Bevölkerungsgruppen gearbeitet werden.

Nach einer umfangreichen Erfassung der Bestandssituation sollen in Workshops gemeinsam mit der Öffentlichkeit Maßnahmen und Alarmpläne entwickelt werden. Über den Arbeitsstand soll kontinuierlich informiert werden und Ideen und Anregungen werden jederzeit gerne mit aufgenommen.



10.000 GRÜNDÄCHER

FÜR DIE REGION

10.000 (und mehr) Dächer in der Emscher-Region begrünen – das ist das Ziel eines Förderprogramms der Emschergenossenschaft als Teil der Zukunftsinitiative Klima.Werk. Es richtet sich auch an Eigentümer:innen in Gladbeck, deren Immobilie im Einzugsgebiet des Wasserwirtschaftsverbandes liegt. 50 Euro Förderung pro Quadratmeter begrünter Dachfläche gibt es für förderberechtigte Bürger:innen, die Antragstellung funktioniert zentral und digital. Bis zu 60 Quadratmeter Dachflächen auf einem Grundstück können über das Programm bezuschusst werden.

BAUSTEIN ZUM KLIMAROBUSTEN UMBAU

Gründächer sind ein wichtiger Baustein zum klimarobusten Umbau der Region, das Förderprogramm will zusammen mit Bürgerinnen und Bürgern einen Beitrag zur Umsetzung leisten. Ein großer Vorteil dabei: Es gibt kein Laufzeitende und keine Beantragungsfristen zu berücksichtigen. Die Finanzierung steht bis auf Weiteres, schließlich soll auf möglichst vielen Dächern in der Emscher-Region das Grün sprießen.

Alle Informationen zur Förderung und zu den Voraussetzungen finden Interessierte auf auf www.klima-werk.de/gruendachfoerderung, über diese Webseite ist auch das digitale Förderportal zur Antragstellung zu erreichen.

Für alle, die darüber hinaus noch Fragen oder Beratungsbedarf haben, gibt es ein zusätzliches Angebot: Im Auftrag der Emschergenossenschaft berät die Verbraucherzentrale NRW Bürgerinnen und Bürger fachlich kompetent und neutral rund um das Thema Dachbegrünungen und das

Förderprogramm „10.000 Grüne Dächer“. Das Bürgertelefon ist jeweils zu folgenden Zeiten unter der Telefonnummer 0211 91380-2140 zu erreichen: montags von 14 bis 17 Uhr, dienstags von 10 bis 12 Uhr, mittwochs von 14 bis 17 Uhr, donnerstags von 10 bis 12 Uhr. Außerdem ist eine Beratung per E-Mail möglich: Ratsuchende können ihre Fragen an die Mailadresse klima.werk@verbraucherzentrale.nrw stellen.

Übrigens: Wer mehr als 60 Quadratmeter Dachflächen auf seinem Grundstück begrünen will, kann unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls eine Förderung erhalten. Eine Anfrage dazu können Interessenten unter hallo@klima-werk.de stellen.



IMPRESSUM:

Stadt Gladbeck ■ Die Bürgermeisterin ■
Amt für Kommunikation und Stadtmarketing
www.gladbeck.de

Bildnachweis:

freepik.com, pixabay.com, Stadt Gladbeck

Quellen:

„Gesund durch die Hitze“ - Kreis Recklinghausen, „Klimawandel und Gesundheit - Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“ - Deutscher Wetterdienst / Umweltbundesamt