DER HITZEHELFER DORTMUND 2024

Tipps, Hinweise und Hilfsangebote im Umgang mit Hitze in Dortmund

Stadt Dortmund

DER HITZEHELFER DORTMUND 2024

Tipps, Hinweise und Hilfsangebote im Umgang mit Hitze in Dortmund

Hinweise zu

- Risiken und Risikogruppen
- Schwangerschaft
- Kinder
- Veränderungen im Alter
- Ernährung
- Kleidung
- Verhalten zu Hause
- Verhalten am Arbeitsplatz
- Krankheitsbilder und Notmaßnahmen
- Wann die 112 rufen?

Liebe Dortmunderinnen und Dortmunder,

für den Sommer 2024 erhoffen wir uns alle Erholung, Spaß und Badewetter. Leider wird die Hitze aber auch wieder mit Gefährdungen unserer Gesundheit einhergehen.

Auch in Dortmund steigt seit Jahren die Anzahl heißer Tage mit über 30 °C und die der sogenannten tropischen Nächte, in denen es nicht mehr unter 20 °C abkühlt. Je nach Luftfeuchte, Wind und anderen Faktoren kann die gefühlte Temperatur wesentlich höher liegen als die gemessene. Hinzu kommen die Ozon- und UV-Belastungen, die zu zusätzlichen Gesundheitsgefahren für den Körper führen können.

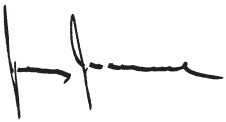
Jedes Jahr kommt es im Sommer europaweit zu vermehrten hitzebedingten Erkrankungen und mehreren tausend Todesfällen. Ursachen sind Herzinfarkte und Schlaganfälle, Erkrankungen der Atemwege, des Nierenstoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems, die durch den Hitzestress ausgelöst werden.

Bei extremer Hitze, die länger anhält, leiden alle Menschen unter der Hitzebelastung. Besonders betroffen sind jedoch ältere Menschen, Menschen mit Herz-Kreislauf- Erkrankungen oder mit chronischen Erkrankungen. Betroffen im höheren Maße sind aber auch Schwangere, Kinder und Säuglinge, Menschen, die schwer und körperlich im Freien arbeiten, aber auch wohnungslose Menschen. Neben älteren Menschen wollen wir in diesem Jahr insbesondere Kinder und Jugendliche in den Fokus unserer Informationskampagne nehmen, weil sie die Hitzegefahren häufig unterschätzen.

Wir alle müssen bei Hitzebelastungen auf uns, aber auch auf die Menschen in unserer Großstadt der Nachbarn aufpassen. Dieser Ratgeber soll helfen, sich über Risiken und Vorsorgemöglichkeiten für sich und andere zu informieren und einen Überblick über unsere lokalen Unterstützungsangebote geben.

Nutzen Sie unsere Unterstützungsangebote und zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut und erholt durch den Sommer!
Ihr



Thomas Westphal
Oberbürgermeister der Stadt Dortmund

Wer ist besonders gefährdet?

Unter einer Hitzewelle wird im Allgemeinen eine Episode extremer Hitzebelastung verstanden, die eine Gefährdung der menschlichen Gesundheit darstellt. Dauer und Intensität dieser Episode sind hierbei von entscheidender Bedeutung. Eine einheitliche Definition von Hitzewellen gibt es jedoch bisher nicht. In Innenstadtbereichen mit hoher Bevölkerungs- und Bebauungsdichte liegen die durchschnittlichen Temperaturen bereits heute höher als im unbebauten Umland. In einer sommerlichen Nacht bei Strahlungswetterlagen (wolkenloser Himmel und nur geringe Windgeschwindigkeiten) kann es im Dortmunder Stadtzentrum um über 10° C wärmer sein als im unbebauten Umland.

Eine Hitzewelle ist eine Episode extremer Hitzebelastung. In Deutschland werden 2 Warnstufen benutzt:

Stufe 1 = Starke Wärmebelastung: Wetterlage mit intensiver Sonneneinstrahlung, hohen Lufttemperaturen, erhöhter Luftfeuchte und geringem Wind. Die Gefühlte Temperatur größer 32° C.

Stufe 2 = Extreme Wärmebelastung: extrem hohe Lufttemperaturen (um 35 °C im Schatten), erhöhte Luftfeuchte, geringer Wind und geringe nächtliche Abkühlung. Die „Gefühlte Temperatur“ liegt hier bei über 38 Grad Celsius.

Sinkt die Nachtlufttemperatur nicht unter 20° C spricht man in Deutschland von einer Tropennacht.

Achten Sie auf Ihre Mitmenschen

Bei extremer Hitze, die länger anhält, leiden alle Menschen unter der Hitzebelastung. Einige sind jedoch besonders betroffen:

- Sehr junge und alte Menschen haben nicht die Fähigkeit, sich rasch an Hitze anzupassen.
- Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab und lässt uns auch bei heißem Wetter zu wenig trinken. Die Anzahl der Schweißdrüsen sinkt und die Durchblutung in den Armen und Beinen verschlechtert sich.
- Kinder haben ein hohes Risiko, da sie im Vergleich zu ihrem Körpervolumen eine größere Körperoberfläche haben und vermehrt Hitze aufnehmen können. Kinder reagieren auf Durst häufig verlangsamt.
- Auch besondere Lebensphasen wie eine Schwangerschaft bergen besondere Risiken.
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Tumorerkrankungen (Krebs)
- Übergewichtige
- Untrainierte
- Menschen mit angeborenen oder erworbenen geistigen oder körperlichen Behinderungen.

Betroffen im höheren Maße sind aber auch:

- Schwangere
- Kinder und Säuglinge
- Menschen, die schwer und körperlich im Freien arbeiten
- Sportler*innen
- Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren
- Wohnungslose Menschen

Bei Hitzebelastungen bedürfen gerade diese Risikogruppen der vermehrten Kontrolle und Zuwendung ihrer Umgebung.

Informieren Sie sich frühzeitig über anstehende Hitzegefahren, z.B. über Warnhinweise des Deutschen Wetterdienstes oder Hinweise der Stadt Dortmund, Presse, Funk und Fernsehen.
https://www.hitzewarnungen.de/index.jsp

Lassen Sie Kinder, Ältere und bedürftige Menschen nicht allein in der Hitze.

Lassen Sie NIE Kinder oder Tiere in einem Fahrzeug zurück!

Achten Sie auf hilfebedürftige Menschen gerade im Freien. Begleiten Sie diese Menschen in schattige und kühlere Umgebungen.

Bei erkennbaren Gefährdungen den Notruf 112 alarmieren.

Auswirkungen und Risiken von Hitze, Ozon und UV-Strahlen auf die Gesundheit

Der menschliche Stoffwechsel und die Organfunktionen sind auf eine mittlere Körpertemperatur um 37 °C ausgerichtet. Kann der Köper die Wärme/Hitze nicht ausreichend gegenregulieren, kann es zu ernsten gesundheitlichen Störungen kommen bis hin zu zunehmendem Organversagen.

Unser Wärmeempfinden im Freien wird durch die „gefühlte Temperatur" beschrieben. Dabei wird nicht nur die Lufttemperatur berücksichtigt, sondern auch Luftfeuchte, Wind, Sonnen- und Wärmestrahlung. Im Extremfall kann sie bis zu 15°C über der Lufttemperatur liegen.

Über unsere Haut wird Wärme aus der Umgebung aufgenommen und auch wieder abgegeben. Dieser Wärmetransport wird über das Ausmaß der Hautdurchblutung gesteuert. Ist die umgebende Luft kühler als die Haut, kann der Körper Wärme abgeben. Luftbewegungen über der Haut (Wind) verstärken diesen Effekt.

Hitzeentwicklung im Auto in der Sonne bei geschlossenen Türen und Fenstern

Außentemperatur	Innentemperatur			
	5 Minuten	10 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
20 °	24 °	27 °	36 °	46 °
24 °	28 °	31 °	40 °	50 °
28 °	32 °	35 °	44 °	54 °
30 °	34 °	37 °	46 °	56 °
32 °	36 °	39 °	48 °	58 °
36 °	40 °	43 °	52 °	62 °
38 °	42 °	45 °	54 °	64 °

Quelle: Dr. Andrew Grundstein, University of Georgia, 2010, https://doi.org/10.1175/2010BAMS2912.1

Diese Form der Wärmeabgabe nimmt aber mit zunehmenden Umgebungstemperaturen ab. Die wichtigste Form der Kühlung bei hohen Umgebungstemperaturen ist das Schwitzen, d.h. die Verdunstung des Schweißes auf der Haut. Voraussetzung hierfür ist, dass die Umgebungsluft ausreichend trocken ist. Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit kann die Kühlung durch Verdunstung nicht mehr ausreichend stattfinden.

Bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit kann der menschliche Körper in der Regel nur Außentemperaturen bis ca. 33 ° C noch tolerieren. Im Sommer sollte daher luft- und feuchtigkeitsdurchlässige Kleidung getragen werden, um sich zu kühlen.

Tipp:

Wer schwitzt muss auch trinken!
Der menschliche Körper kann pro Stunde mehr Flüssigkeit durch Schwitzen verlieren als er durch Trinken in der gleichen Zeiteinheit zu sich nehmen kann. Somit sind Pausen mit Verringerung des Schwitzens bei extremen Hitzebelastungen ebenfalls unbedingt notwendig.

Aus diesem Grunde sollten Sport und anstrengende Tätigkeiten nur in den frühen Morgenstunden oder am Abend betrieben werden. Die Wohnungen sollten am frühen Morgen oder am Abend/zur Nacht belüftet werden.

Was macht Ozon?

Bodennahes Ozon führt in hohen Konzentrationen zu Reizungen der Atemwege und der Augen und kann Atemwegserkrankungen und Allergien begünstigen bzw. auslösen.

Ozon kommt in der oberen Erdatmosphäre vor und bildet sich zudem in den erdnahen Luftschichten als Reaktion von u.a. Luftschadstoffen (Stickoxiden) mit Sauerstoff unter dem Einfluss von UV-Strahlung. Die Ozonbelastung ist deshalb in den Sommermonaten sehr hoch und nimmt an Hitzetagen zu.

Die höchsten Konzentrationen werden im Sommer am Nachmittag und in den Randgebieten der Städte und im ländlichen Umfeld erreicht, da Ozon aufgrund der Wechselwirkungen mit z.B. Autoabgasen innerstädtisch rascher abgebaut wird.
Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

Gefahren von ultravioletter Strahlung

Ultraviolette (UV)-Strahlung gehört wie das sichtbare Licht zur elektromagnetischen Strahlung. Es hat aber eine kürzere Wellenlänge. UV-Strahlung kann gesundheitliche Schäden bewirken, vor allem an der Haut und den Augen. In den letzten Jahren ist die Hautkrebsrate aufgrund der vermehrten UV-Strahlung und unseres geänderten Verhaltens im Sommer (z. B. Sonnenbaden) angestiegen. Ein bedeckter Himmel bietet keinen Schattenschutz und kann mit hohen UV-Werten einhergehen.

Die wichtigste UV-Strahlenquelle ist die Sonne. In der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr, bei hochstehender Sonne, ist die UV-Strahlung am höchsten.

In der Mittagszeit ist die Strahlung am höchsten. Das Risiko ist besonders für Kinder und Menschen mit hellem Hauttyp sehr hoch. UV-Belastungen können im Rahmen von Reflexionen an Sand und Wasser oder im Winter an Schnee nochmals verstärkt werden. Es gibt einen Gefahrenindex zur UV-Strahlung (UV-Index). Ab einem Wert von 3 sind Schutzmaßnahmen empfohlen und ab einem Wert von 8 unbedingt erforderlich. Der UV-Index kann täglich abgerufen werden auf den Informationsseiten des Bundesamt für Strahlenschutz.

Menschen haben kein Frühwarnsystem für UV-Strahlung. Eine gerötete Haut ist bereits geschädigt. Empfindliche Haut neigt unter UV-Strahlung zu Sonnenbränden und hat ein höheres Risiko für Hautkrebserkrankungen. Dabei haben im Freien arbeitende Menschen ein bis zu fünffach höheres Risiko als in Gebäuden arbeitende Menschen. Sonnenbrände, die nach zu langen oder zu intensiven UV-Bestrahlungen auftreten, erhöhen in jedem Alter das Risiko für schwarzen Hautkrebs um rund das Zweifache – in der Kindheit um das Zwei- bis Dreifache. Übermäßige UV-Strahlung lässt die Haut zudem vermehrt altern.

Ein Mangel an UV-Strahlungen, das heißt das Vermeiden von Sonnenlicht, sollte ebenfalls vermieden werden. Zu wenig Tageslicht kann unter anderem zu einem Vitamin-D-Mangel führen, in dessen Folge Knochen- oder Kalziumstoffwechselstörungen oder eine Schädigung/Schwäche des Immunsystems auftreten können. Es gilt also sowohl ein „Zuviel“ als auch ein „Zuwenig“ an UV Strahlung zu vermeiden.

Schutzmaßnahmen bei hoher UV-Strahlung:

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und nutzen Sie Schutzkleidung und -creme.
- Vermeiden Sie unbedingt einen Sonnenbrand!
- Kinder schützen:
  - Vermeiden Sie bei Säuglingen direkte Sonneneinstrahlung.
  - Kinder ab 12 Monaten mit Sonnencreme eincremen,
  - auf ausreichende und luftige Hautbedeckung achten.
  - Keine zu langen Zeiten in direkter Sonne bei hoher-UV-Strahlung verbringen.
- Vermeiden Sie Aktivitäten im Freien bei Sonnenhöchststand. Vorsicht: Das sogenannte „Vorbräunen in Solarien“ verbessert nicht die Widerstandskraft der Haut in Bezug auf UV-Strahlen. Bräunung im Schatten schont die Haut mehr.
- Tragen Sie Sonnenbrillen. Sie verhindert Schäden an der Augenlinse und der Netzhaut.
- Nutzen Sie Sonnenschutzcremes mit UV-A und UV-B-Filter mehrfach täglich und 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne (bei hellem Hauttyp mindestens Lichtschutzfaktor 30, bei empfindlicher Haut, Kindern und im Hochsommer Lichtschutzfaktor 50+).

- Beachten Sie beim Baden und Schwimmen die Verstärkung der UV-Strahlung aufgrund der Reflektion. Tragen Sie bei längerem Aufenthalt im Wasser Schutzkleidung.

- Manche Kosmetikprodukte und Medikamente erhöhen die Empfindlichkeit der Haut oder verursachen Irritationen in Kombination mit UV-Strahlung. Verzichten Sie daher auf Parfum und Kosmetika beim Sonnenbaden.

- Manche Medikamente steigern die Lichtempfindlichkeit der Haut. Hinweise auf Gefahren ergeben sich aus den Beipackzetteln der Medikamente. Darüber hinaus sollte der Arzt/die Ärztin oder die/der Apotheker*in gefragt werden.

- Bei leichtem Sonnenbrand: feuchte Umschläge, ggf. After Sun Produkte, hautberuhigende Lotionen, ggf. Kortisonsalbe über den Arzt/die Ärztin. Nutzen Sie auf KEINEN FALL Hausmittel wie Puder, Mehl, Fettsalben oder Öl.

- Bei Brandblasen bitte immer eine*n Arzt/Ärztin aufsuchen, gerade bei Kindern!

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

Hauttypen

Hauttyp	1	2	3	4	5	6
Natürliche Hautfarbe	Sehr hell	Hell	Hell hellbraun	Hellbraun – oliv	Dunkel-braun	Dunkelbraun – schwarz
Sommerspros-sen	+++	++	(+)	-	-	-
Natürliche Haarfarbe	Rötlich-rötlich blond	Blond – braun	Dunkelblond – braun	Dunkel-braun	Dunkelbraun – schwarz	schwarz
Natürliche Augenfarbe	blau, grau	blau, grün, grau braun	grau, braun	braun, dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
Bräunung nach Sonnenbad	Keine Bräunung	Nur sehr gering Bräunung	Langsam fortschrei-tende Bräunung	Schnelle und tiefe Bräunung	Keine	Keine
Sonnenbrand	Immer, rasch und schmerzhaft	Fast immer auftretend, schmerzhaft	Nur selten und mäßiger Sonnenbrand	Nur selten Sonnenbrand	Sehr selten Sonnebrand	Extrem selten Sonnenbrand
Ungeschützter Aufenthalt in der Sonne	Maximal 10 Minuten	15-25 Minuten	25-40 Minuten	40-60 Minuten	Mehr als 60 Minuten	Mehr als 60 Minuten

Den eigenen Hauttyp können Sie selbst bestimmen z.B. unter **https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/hauttypen/hauttypen.html**.

Senior*innen

Ältere Menschen haben nicht die Fähigkeit, sich rasch an Hitze anzupassen.

Bei älteren Menschen nimmt das Durstgefühl ab und es wird die notwendige Trinkmenge trotz heißem Wetter nicht erreicht. Wenn Durst verspürt wird, fehlen dem Körper häufig schon ein halber bis ganzer Liter Flüssigkeit.

Die Anzahl der Schweißdrüsen sinkt mit zunehmendem Alter. Das Schwitzen kühlt somit den Körper älterer Menschen nicht mehr ausreichend.

Die Durchblutung in den Armen und Beinen verschlechtert sich im Alter. Die Regulierung der Körperwärme über die Haut funktioniert dann nicht mehr so gut.

Besonders gefährdet sind alleinlebende ältere Menschen, die sich bei Hitze nur noch schlecht selbst versorgen können (z.B. Einkaufen).

Kommt es mit dem Alter auch zu Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit oder liegt eine dementielle Entwicklung vor wird die Wahrnehmung für Hitze und körperliche Folgen der Hitze nochmals vermindert.

Körperliche Beeinträchtigungen schränken die Mobilität und die Eigenständigkeit im Alltag ein. Es gelingt dann häufig nicht mehr, ohne fremde Hilfe eine kühlere Umgebung aufzusuchen oder die Kleidung eigenständig zu wechseln.

Manche Erkrankungen bergen bei Hitze besondere Gefährdungen. Wenn Sie von einer solchen Erkrankung betroffen sind, sollten Sie bei Hitzewarnungen auf jeden Fall mit ihrem behandelnden Kardiologen*ihrer behandelnden Kardiologin oder ihrem Hausarzt* ihrer Hausärztin sprechen.

- Herzschwäche
- Bluthochdruck
- Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Thrombosen
- Zuständen nach einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall
- Schwere Lungenerkrankungen (COPD)
- Krebs

Patient*innen mit einer Herzschwäche oder Bluthochdruck
Bei einer Herzschwäche kann die Hitze zu einer körperlichen Überforderung führen. Schwitzen erfordert eine vermehrte Durchblutung der Haut, die aufgrund der Pumpschwäche nicht mehr erbracht werden kann. Es folgt ein Hitzestau. Erste Folgen sind rasche Erschöpfung und Müdigkeit.

Auf der anderen Seite kann der Hitzestress zu einem Anstieg des Blutdruckes führen. Es können sowohl Phasen des erhöhten Blutdruckes als auch ein zu niedriger Blutdruck eintreten.

Wenn zusätzlich entwässernde Medikamente (Diuretika) eingenommen werden, kann es zu Störungen des Elektrolythaushaltes oder einer vermehrten Wassereinlagerung oder Austrocknung des Körpers kommen.

Unmittelbare Gesundheitsgefahren erkennen und richtig handeln

Kann der Köper die Wärme/Hitze nicht ausreichend regulieren, kann es zu ernsten gesundheitlichen Störungen kommen. Handeln Sie in dem Fall sofort.

Bei Schwindel, Kopfschmerzen, Fieber (Temperatur größer als 37.5 °C), vermehrter Müdigkeit Hilfe suchen und andere Menschen ansprechen. Ärztliche Hilfe suchen, wenn Beschwerden anhalten und sich nicht unter Trinken und Aufenthalt an kühleren Orten wieder verbessern.

Ein **Sonnenstich** entsteht bei langer Sonneneinstrahlung auf den nicht geschützten Kopf.

Krankheitszeichen sind **Kopf- und Nackenschmerzen, Lichtempfindlichkeit**, **Übelkeit** und ggf. **Erbrechen**, **Müdigkeit** und **Orientierungsstörungen**.

Hitzeerschöpfung ist Ausdruck des Flüssigkeits- und Spurenelementverlustes bei Hitze. Krankheitssymptome sind neben zusätzlich **Fieber** und **Muskelkrämpfe**.

Wie Sie richtig handeln:

Für **Sonnenstich und Hitzeerschöpfung** gilt: Gehen Sie aus der Sonne und in kühlere Bereiche, trinken Sie und bei starken Symptomen rufen Sie ärztliche Hilfe hinzu Telefon: **116 117**.

Der **Hitzekollaps** ist eine deutliche Steigerung der Hitzeerschöpfung und des Sonnenstichs bei hoher Hitzebelastung. Der Körper versucht Hitze abzugeben über eine vermehrte Durchblutung der Haut mit den Folgen eines zunehmenden Blutdruckabfalls. Wird aufgrund des Blutdruckabfalls das Gehirn nicht ausreichend durchblutet kommt es zu Bewusstseinsveränderungen oder einem Bewusstseinsverlust.
In einem solchen Fall ist immer ärztliche Hilfe notwendig. Bis dahin betroffene Menschen in kühle Bereiche bringen und den Körper leicht kühlen (z.B. kühlende Umschläge), zur Ruhe kommen lassen und wenn möglich mit Flüssigkeit (ggf. leicht salzhaltige Flüssigkeit) versorgen.

Beim Hitzeschlag nimmt der Körper unter massiver Hitzebelastung mehr Wärme auf, als er abgeben kann. Die Regulation der Körpertemperatur gelingt nicht mehr und sie steigt auf bis zu 41°C. Warnzeichen sind die fieberhaften Temperaturen, Kopfschmerzen, Schwindel, zunehmende Müdigkeit und Verwirrtheit mit nachfolgendem Bewusstseinsverlust. Die Haut ist trocken, gerötet und heiß. In einem solchen Fall ist ärztliche bzw. notärztliche Hilfe notwendig. Bis dahin betroffene Menschen in kühle Bereiche bringen und den Körper leicht kühlen (z.B. kühlende Umschläge), zur Ruhe kommen lassen und wenn möglich mit Flüssigkeit (ggf. leicht salzhaltige Flüssigkeit) versorgen.

Wie Sie richtig handeln:
In einem solchen Fall ist immer und rasch ärztliche bzw. notärztliche Hilfe notwendig Telefon **116 117** oder **112**. Bis zum Eintreffen des Arztes den Körper kühlen und wenn möglich trinken.

Verhaltenstipps für den Alltag

Aktivitäten und Wohlbefinden pflegen

- Kühlen Sie Ihren Körper an Händen und Füßen mit lauwarmem Wasser: Nutzen Sie feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken, Armen und Beinen. Nutzen Sie Wasser-Pump-Spray.
- Verzichten Sie auf starke körperliche Tätigkeiten oder Sport.
- Tragen Sie Sonnenschutz bei Aufenthalt im Freien (Sonnencreme, angepasste Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille).
- Machen Sie regemäßig Pausen bei Tätigkeiten in Hitze.
- Vermeiden Sie Mittagshitze im Freien.
- Ältere und vorbelastete Menschen sollten bei anhaltender Hitze nach Möglichkeit die Wohnung nicht verlassen bzw. nur in den kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Nehmen Sie immer Wasser mit.
- Toilettengänge einplanen, gerade bei Verlasssen der Wohnung.
- Machen Sie sich mit Refill Stationen, Schattenplätzen und Ruheflächen in der Umgebung vertraut. Informationen hierzu finden Sie bei den lokalen Hinweisen.
- Große Beton- oder Asphaltflächen mit wenig Schatten vermeiden, da diese Materialien Wärme sehr gut speichern und reflektieren.
- Achten Sie beim Baden/Schwimmen auf die eigene Leistungsfähigkeit (Schwimmfähigkeiten und Kreislaufbelastbarkeit) und kühlen Sie sich langsam ab.
- **Wiegen Sie sich morgens und abends um die Flüssigkeitsbilanz zu beobachten. Ziel ist es, das Gewicht zu halten.**

Innenräume wie Wohnungen oder Büros

- Lüften Sie nur in den kühlen Morgen-/Abend- bzw. Nachtstunden. Querlüften über gegenüberliegende Fenster ist zu bevorzugen.
- Außenliegende Beschattung wie Rollos schützen wirksamer vor Hitze als innenliegender Sonnenschutz.
- Ventilatoren kühlen über den Luftzug, erzeugen aber auch Wärme. Vermeiden Sie direkte Zugluft.
- Vermeiden Sie unnötige Wärmequellen in der Wohnung und lassen Sie nur notwendige elektrischen Geräte und Lampen eingeschaltet.
- Wenn Ihre Wohnung stark aufgeheizt ist, halten Sie sich, wenn möglich, für zwei bis drei Stunden am Tag an einem kühlen Ort (z.B. Kellerräume) auf (siehe lokale Hinweise).
- Aufgehängte feuchte Tücher können die Wohnungsluft über die Verdunstungskälte abkühlen.
- Nutzen Sie in der Nacht nur leichte Bettwäsche.
- Beachten Sie bei Kühl- und Klimageräten die Energiekosten und die Abwärme. Klimageräte ohne Abluft nach außen sind oft nicht effektiv.

Kleidung

- Tragen Sie atmungsaktive, leichte und locker am Körper anliegende Kleidung (Naturstoffe wie z.B. Baumwolle, Leinen).

- Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht und heizt sich weniger auf.
- Nutzen Sie eine Sonnenbrille.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Tuch).

Medikamente

Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Lichteinfall können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Bei hoher Sonneneinstrahlung auf die Haut können bei bestimmten Medikamenten vermehrte Allergien und Unverträglichkeiten hervorgerufen werden. Sowohl das Empfinden für Hitze und Durst als auch das Schwitzen können sich bei bestimmten Medikamenten verändern.

Medikamente mit z.B. einer sogenannten anticholinergen Wirkung (u.a. manche Antidepressiva) führen zu einer Verminderung der Schwitzfähigkeit und damit kann der Körper nur noch vermindert Wärme abgeben.

Verändert sich die Zusammensetzung der Spurenelemente im Körper (Elektrolyte z.B. Natrium (Kochsalz) aufgrund von Medikamenten (z.B. Diuretika („Wassertabletten") vermindert sich das Schwitzen. Bei Hitze stellt der Körper auch die Blutgefäße gerade in den Armen und Beinen „weit", um eine Abkühlung zu erreichen. Blutdrucksenkende Medikamente können in Verbindung mit Hitze diesen Effekt ggf. bis hin zum Kreislaufkollaps verstärken. Andere Medikamente können das Durstempfinden vermindern.

Gründe für eine veränderte Medikamentenwirkung können auch sein:

Medikamente können sich unter Hitzeeinflüssen verändern und ihre Wirkung verlieren oder verändern.

Körperliche Reaktionen auf Hitze (z.B. vermehrtes Schwitzen oder Veränderungen der Nierenfunktionen oder des Stoffwechsels) führen zu einer veränderten Aufnahme der Medikamentenwirkstoffe im Körper.

Hohe Sonneneinstrahlung auf die Haut kann bei bestimmten Medikamenten vermehrte Allergien und Unverträglichkeiten hervorrufen.

Es gilt, dass Patienten*Patientinnen bei anstehender Hitze ihre Medikation vorab mit ihren behandelnden Ärzt*innen oder Apotheker*innen über persönliche Risiken und individuelle Vorsichtsmaßnahmen und ggf. notwendige Anpassungen der Medikation oder der Dosis sprechen sollten. Eine gesundheitliche Verschlechterung bei großer Hitze sollte immer Anlass sein, Rücksprache mit dem*der behandelnden Arzt*Ärztin zu halten. Neben den gesundheitlichen Hitzefolgen kann dies auch Ausdruck einer veränderten Medikamentenwirkung sein.

- Lagern Sie Medikamente trocken und kühl (aber nicht eisig) und schützen Sie die Medikamente vor direkter Sonneneinstrahlung
- Medikamente mit weichen oder flüssigen Konsistenzen wie Tropfen, Säfte, Filmtabletten, aber auch Zäpfchen sowie Salben und Cremes sollten nicht Temperaturen weit über 20 °C ausgesetzt werden.
- Tabletten und Dragees sind aufgrund ihrer Zubereitung stabiler, sollten aber auch nicht bei Temperaturen über 25 °C gelagert werden.

- Medikamente, die über die Haut aufgenommen werden wie z.B. bei Wirkstoffpflastern (z.B. Schmerzpflaster) oder Sprays, können bei starkem Schwitzen ihre Wirkung deutlich oder vollständig verlieren oder in ihrer Wirksamkeit massiv verstärkt werden.

- Hinweise für die richtige Lagerung finden sich in den Beipackzetteln der Medikamente und können auch mit dem/der zuständigen Apotheker*in oder auch dem Arzt/ der Ärztin besprochen werden.

Weitere Hinweise und Merkblätter zum Umgang mit Medikamenten finden Sie auf der Internetseite des Gesundheitsamtes unter **www.dortmund.de/hitze**

Ernährung

- Bevorraten Sie Getränke und leichte Nahrungsmittel, um Einkäufe bei Hitze zu vermeiden.
- Achten Sie dabei auch auf ausreichende Kühlung der Lebensmittel, da bei warmen Temperaturen sich Krankheitserreger wie z. B. Salmonellen in Lebensmitteln rascher vermehren können.
- Nutzen Sie gerade im Alter Einkaufshilfen oder auch Hilfen über Dienste der Wohlfahrtspflege oder ambulanter Pflegedienste.
- Essen Sie bei starkem Schwitzen gesalzene Speisen oder auch salzige Snacks, um den Verlust an Natrium (Kochsalz) auszugleichen. Leitungswasser leicht salzen oder Mineralwasser trinken.
- Essen Sie mehrere kleine und leichte Mahlzeiten (z.B. Obst, Fisch) anstelle von wenigen großen Mahlzeiten.
- Obst und Gemüse haben zumeist einen hohen Wasseranteil und viele notwendige Mineralien und Elektrolyte.
- Reduzieren Sie Fett und Fleisch bei Hitze. Eiweißreiche Kost (Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse) erhöhen die Wärmeproduktion des Körpers.
- Trinken Sie ausreichend Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees oder Brühe. Gerade ältere Menschen sollten über das eigene Durstempfinden hinaus Flüssigkeit zu sich nehmen. Hilfreich ist es, sich die notwendige Trinkmenge bereits am Morgen hinzustellen. (Zweimal täglich wiegen!)
- Lauwarme Getränke werden vom Körper besser aufgenommen als sehr kalte Getränke.

Drogen- oder Alkoholkonsum

Drogen- oder Alkoholkonsum schränken sowohl die Wahrnehmung für Hitze und deren Folgen ein, als auch die Mobilität und Eigenständigkeit. Unter Alkohol- (Drogen-)konsum sinkt der Blutdruck und der Körper verliert Flüssigkeit und Mineralstoffe, die Schweißproduktion sinkt: die Gefahr einer Hitzeschädigung steigt.

Auch koffeinhaltige oder stark gesüsste Limonaden vermindern nicht das Durstgefühl und verstärken Hitzefolgen.

Weitere Informationen zur Ernährung gerade auch für Kinder und Jugendliche unter **https://www.dortmund.de/themen/gesundheit-und-pflege/kinder-und-jugendliche/ernaehrung-und-bewegung**

und

www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/.

Arbeit

Auch bei der Arbeit führen Hitze und Sonneneinstrahlung zu gesundheitlichen Belastungen. Auch junge und fitte Menschen sind belastet bei hohen Temperaturen in Verbindung mit hoher Luftfeuchte und fehlender Abkühlung.

In diesen Fällen ist auf die Arbeitsschwere und notwendige vermehrte Erholungszeiten mit Trinkpausen unbedingt zu achten.

Verhaltenstipps für die Arbeit im Büro

- In kühlen Arbeitsbereichen aufhalten,
- Lüftung des Arbeitsplatzes nur in den kühlen Morgen-/Abend- bzw. Nachtstunden,
- Querlüften über gegenüberliegende Fenster anstreben: aber Zugluft vermeiden,
- am Tag die Fenster geschlossen halten,
- direkte Sonneneinstrahlung am Arbeitsplatz vermeiden,
- Ventilatoren kühlen über den Luftzug, erzeugen aber auch Wärme.
- ausreichend trinken,
- an Wärmequellen am Arbeitsplatz denken: nur die unbedingt notwendigen elektrischen Geräte und Lampen eingeschaltet lassen
- wenn möglich 2–3 Stunden am Tag an einem kühlen/kühleren Ort aufhalten,
- Pausen einlegen,
- ggf. Kleiderordnung und Arbeitszeiten mit dem Arbeitgeber besprechen.

Arbeiten im Freien

- Tragen Sie eine Kopfbedeckung (Hut, Tuch) und achten Sie auch auf Nacken- und Ohrenschutz, auch bei Schutzhelmen.
- Tragen Sie geeignete atmungsaktive Kleidung; Arme und Beine sollten bedeckt sein.
- Tragen Sie eine Sonnenbrille.
- Nutzen Sie Sonnenschutzcremes. (Gesicht, Hände, Ohren, Nacken)
- Trinken Sie ausreichend und oft.
- Machen Sie häufige Pausen im Schatten.
- Schaffen Sie Schattenplätze.
- Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit nach Möglichkeit zwischen 11.00–15.00 Uhr.
- Achten Sie auf eine ausreichende Belüftung des Arbeitsplatzes und verstellen Sie keine Windschneisen.
- Nutzen Sie ggf. klimatisierte Fahrzeuge.

Hinweis: Beachten Sie die Schattenregel: Ist der Schatten kleiner als die eigene Körpergröße, besteht Gefahr; ist der Schatten größer als die Körpergröße, ist die Gefahr geringer.

50

Informationen für Schwangere

Schwangere sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark. Im Rahmen der Schwangerschaft und der veränderten Hormonsituation sind Stoffwechsel und Blutzirkulation verändert. Das Gewicht des ungeborenen Kindes ist eine zusätzliche körperliche Belastung. Die Schwangerschaftshormone führen zu einer Lichtempfindlichkeit der Haut mit der Gefahr von Sonnenallergien und Hautreizungen.

In der Schwangerschaft produziert der Körper bereits vermehrt Wärme aufgrund der erhöhten Stoffwechselaktivität und der veränderten Kreislaufsituation. Schwangerschaftshormone verändern zudem die Hautempfindlichkeit für UV-Strahlungen.

Typische Probleme in der Schwangerschaft bei Hitze sind

- Müdigkeit
- Kreislaufprobleme
- Geschwollene Beine
- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche

Verhalten bei Hitze:

- Machen Sie viele Pausen
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
- Trinken Sie viel
- nehmen Sie leichte Kost zu sich
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung
- Suchen Sie im Freien Schattenplätze
- Suchen Sie Abkühlung
- Duschen Sie lauwarm
- kühlen Sie Arme, Beine und Nacken mit einem nassem Tuch
- legen Sie ggf. die Beine hoch
- Kopfbedeckung im Freien tragen.
- Leichte, atmungsaktive und hautbedeckende Kleidung tragen.

Kinder und Jugendliche

Kinder und auch Jugendliche müssen besonders vor Hitze und zu starker Sonnenstrahlung geschützt werden, da ihre Haut viel empfindlicher reagiert als die von Erwachsenen. Kinder können die Wärme noch nicht gut regulieren und reagieren rascher mit Überwärmung.

Kinder haben dieses hohe Risiko, da sie im Vergleich zu ihrem Körpervolumen eine größere Körperoberfläche haben und vermehrt Hitze aufnehmen können.

Kinder reagieren auf Durst häufig verlangsamt und können die Folgen von Hitze zumeist nicht ausreichend erkennen.

Kinder schwitzen weniger und haben bei Wärme weniger Durst als Erwachsene. Kinder benötigen in Bezug auf ihre Größe mehr Flüssigkeit als Erwachsene.

Einfachster und wirksamster Schutz sind angepasste Kleidung und Schatten.

- Vermeiden Sie bei Säuglingen bis zum ersten Lebensjahr direkte Sonne.
- Keine Sonnenschutzmittel in den ersten 12 Monaten. Vorsicht: Babyöl steigert die Lichtempfindlichkeit der Haut.
- Trinkmenge: bei Hitze mehr stillen oder füttern. Die Mutter muss auch mehr trinken!
- Sonnenschutz am Kinderwagen anbringen
- Achten Sie beim Spielen im Freien auf Schattenplätze.
- In Zeiten mit hohen UV-Strahlen (11.00–15.00 Uhr) lassen Sie Ihre Kinder nicht lange im Freien spielen.
- Nutzen Sie ab dem ersten Lebensjahr auch Sonnenschutzcreme (Lichtschutzfaktor 30 und höher).
- Cremen Sie bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut nach.
- Nach dem Baden muss die Schutzcreme erneut aufgetragen werden.
- Um die Vitamin D Versorgung von Kindern gewährleisten zu können, können Sie ihre Kinder mehrfach in der Woche für kurze Zeiten (ohne Sonnenbrandgefahr) ohne Sonnenschutz in die Sonne lassen.
- Ausreichende Trinkmengen bereithalten
- Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil anbieten z.B. Gurken, Melonen
- Kleinere Kinder im Sommer nicht unbeaufsichtigt lassen
- Kinder NIE ALLEINE in Fahrzeugen zurücklassen

Kleidung für Kinder im Sommer:

- Kleidung sollte Körper bedecken
- Kopf- und Nackenschutz
- Atmungsaktive und leichte Kleidung
- Kleidung mit speziellem UV Schutz empfehlenswert (Prüfsiegel UV Standard 801)
- Leichte und bequeme Schuhe mit Fußrückenabdeckung
- Sonnenbrille (besonders am Meer oder Gebirge)

Sonnenbrand beim Kind:
Haut ist rot, heiß, gespannt und juckt oder brennt. Schmerzen bei Berührung.

- **bei Säuglingen: immer zum Arzt**
- bei Bläschenbildung auf der Haut: immer zum Arzt, nie die Blasen selbst eröffnen
- bei Fieber, Übelkeit oder Mattheit des Kindes: immer zum Arzt

Behandlungstips:
Kind nicht mehr in die Sonne lassen bis die Haut abgeheilt ist

- viel Trinken
- Haut kühlen (feuchte Umschläge)
- ggf. kühlende Lotionen oder Cremes
- Haut nicht reizen, d.h. kein oder geringer Kleidungskontakt

Hitzeerschöpfung:
Kind überanstrengt sich in der Hitze bei zu geringem Trinken:

- starker Durst, müde, blasse und kaltschweissige Haut, Kind fröstelt, Kopfschmerz

Behandlungstips:
kühle Umgebung, hinlegen, ggf. leicht zudecken, mineralhaltige Getränke

Vorsicht Gefahren:

Hitzeschlag beim Kind:
Fieberhafte Temperaturen, Kopfschmerzen, Schwindel, zunehmende Müdigkeit und Verwirrtheit mit nachfolgendem Bewusstseinsverlust. Die Haut ist trocken, gerötet und heiß.
Sofort ärztliche Hilfe rufen! Telefon 112.

Maßnahmen

- Aus der Sonne holen
- Kühlen
- Flüssigkeit geben, wenn Kind ansprechbar ist
- Beine hochlegen
- Beruhigen und nicht alleine lassen

Sonnenstich beim Kind:

- Achten Sie auf diese Symptome: Hochroter und heißer Kopf
- kein Fieber
- Haut normal warm oder kühl
- Übelkeit
- und ggf. Erbrechen
- Unruhe
- Kopf- und Ohrenschmerzen
- steifer Nacken
- Schwindel, im Verlauf ggf. Kreislaufbeschwerden

Maßnahmen:

- Aus der Sonne holen
- Kopf und Nacken mit kühlen Tüchern kühlen
- Trinken lassen
- Beruhigen und nicht alleine lassen

Arzt/Ärztin nur notwendig bei Kreislauf- oder Bewusstseinsproblemen.

Im Zweifel immer die 112 alarmieren

Beim **Baden/Schwimmen** gehen bei großer Hitze die eigene Leistungsfähigkeit (Schwimmfähigkeiten und Kreislaufbelastbarkeit) und die des Kindes prüfen und langsames Abkühlen im Wasser anstreben. Beim Schwimmen in Gewässern oder an freien Badestellen bitte die Sicherheits-Hinweise der deutschen Lebens-Rettungsgesellschaft (DLRG) beachten.

- Nur an bewachten Badestellen schwimmen gehen
- Warnhinweise beachten
- Kinder und hilfebedürftige Personen durchgehend beobachten und in Hilfenähe und -bereitschaft sein
- Nie in unbekannte Gewässer springen, keine Kopfsprünge im Ufer- und Flachwasserbereich
- Luftmatratzen, Schlauchboote oder Gummitiere können durch Strömungen leicht abgetrieben werden.

Auch im eigenen Garten: Planschbecken, Gartenteiche und Swimmingpools baulich sichern und Kinder beobachten.

Jugendliche

Jugendliche vertragen Hitze besser als Kinder, aber i.d.R. noch nicht so gut wie Erwachsene

Sport: nicht in der prallen Sonne und nicht in der Mittagszeit, Intensität und Dauer des Sports reduzieren, geeignete Sportkleidung, Sonnenschutz mit Kleidung und Kühlung, Pausen, Kopfbedeckung, Sonnenschutz,

Trinken: ausreichende Flüssigkeitszufuhr am besten Wasser, Fruchtschorlen oder Tee. Die Kombination aus Party, Hitze und körperlicher Aktivität bei z.B. Sommermusikfestivals führt zu einem erheblichen Flüssigkeitsverlust. Das zusätzliche Trinken von 1–3 L Wasser ist notwendig.

Alkohol: in Hitze reagieren wir deutlich stärker auf Alkohol und wir werden viel schneller „betrunken"; auch Hitzefolgeschäden und Kreislaufprobleme werden wahrscheinlicher: Bei Hitze entsprechend Alkohol verzichten oder nur in sehr geringem Maße. Wenn Alkohol getrunken wird: immer die 2–3fache Menge Wasser zusätzlich trinken.

Weitere Tips für Kinder und Jugendliche

https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/risiko-sonne/

Richtig Schminken im Sommer

Make-up und große Hitze vertragen sich nicht immer.

Wie sollte man sich also bei großer Hitze schminken:

- Bei Hitze gilt: weniger ist mehr!
- Auf Pflege achten
- Hitzestau und Schwitzen der Haut vermeiden
- Keine Silikone (führen zu vermehrtem Schwitzen)
- Keine ölhaltigen Substanzen
- Der Haut Feuchtigkeit zuführen, z.B. feuchtigkeitsspendende Cremes, Gels oder Fluids
- BB- oder CC-Creme oder getönte Tagescreme nutzen
- Make-up und Cremes kühlen (Kühlschrank)

Vor dem Schminken:

- Hautreinigung
- Leichte Cremes oder Lotionen einziehen lassen
- Sonnenschutz unter dem Make-up auftragen (Lichtschutzfaktor mindestens 30)

Schminktips

- wasser- und wischfeste Mascara oder Eyeliner, aber kein wasserfestes Make-up im Gesicht (Hitzestau)
- leichtes Make-up vorsichtig auftragen z.B. mit Schwämmchen oder Pinseln
- auf Foundation verzichten oder leichtes Puder Make-up bei z.B. fettiger oder Mischhaut
- Primer und Lidschattenprimer benutzen
- getönte Tagescreme gerade bei trockener Haut
- matte Lippenstifte bevorzugen (haben weniger Öl und Wachs)
- Lipgloss mit pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen
- Beim Sonnenbad: Lip Balm mit Sonnenschutz
- Mineralwasserspray während des Tages anwenden: der feine Sprühnebel kühlt die Haut
- Schweiß nicht abwischen, sondern nur abtupfen; Blotting Papier benutzen (Puder Papier)

Wasserangebot in städtischen Begegnungszentren

Kühlraum im Projektraum „Kaisern" – Seniorenbüro Innenstadt-Ost
Zeitraum: 29.05–28.08.2024
Zeit: Mittwochs von 16.30–17.30 Uhr
Ort: Projektraum „Kaisern"
Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund
Veranstalter: Seniorenbüro Innenstadt-Ost und weitere Kooperationspartner
Inhalt: Der Hitze entfliehen und ein Stündchen im Kühlen verbringen.
Angebot: Zu einem erfrischenden Glas Dortmunder Wasser geben wir Ihnen Informationen zum Umgang mit Hitze.

Wir fragen Sie, wie Sie es durch die heiße Jahreszeit schaffen, worauf Sie besonders achten und sind auf Ihre Tipps gespannt.

Wir machen Angebote zu Schwerpunkten, die mit Hitze zu tun haben, wie Gesundheit, alltägliche Kühltipps, Bastelaktionen, Verfeinerung von Wasser durch Früchte oder Kräuter, einfache Essensanregungen oder Beteiligung an einer Studie.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Was: Trinkpause im Seniorenbüro Innenstadt-Nord
Wann: 08.04.2024 – 11.10.2024,
Montags 12.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Wo: Seniorenbüro Innenstadt-Nord,
Bornstr. 83 in 44145 Dortmund
Veranstaltet durch: Seniorenbüro Innenstadt-Nord
Anmeldung: Nicht erforderlich

Hitze-Telefon für Senior*innen
Sie benötigen Informationen und weitere Tipps für heiße Tage? Rufen Sie an beim Hitze-Telefon der Seniorenbüros vom 08.04. bis zum 11.10.2024!

Seniorenbüros Innenstadt-Ost
Tel. (0231) 50-2 9690, Di–Do: 10–12 Uhr
Innenstadt-Nord
Tel. (0231) 50-1 13 50, Di–Do: 10–12 Uhr
Anmeldung: Nicht erforderlich

Die städtischen Begegnungszentren und das Wilhelm-Hansmann-Haus stellen Ihnen während der regulären Öffnungszeiten und des Programmangebots kostenfrei Wasser zu Verfügung.

Begegnungszentrum Berghofen
Am Oldendieck 6
44269 Dortmund
Tel. (0231) 48 67 68

Begegnungszentrum Eving
Deutsche Straße 27
44339 Dortmund
Tel. (0231) 85 89 94

Begegnungszentrum Huckarde
Parsevalstraße 170
44369 Dortmund
Tel. (0231) 39 42 74

Begegnungszentrum Lütgendortmund
Werner Straße 10
44388 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 89 89

Begegnungszentrum Mengede
Bürenstraße 1
44359 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 80 20

Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstraße 277
44328 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 88 59

Wilhelm-Hansmann-Haus
Märkische Str. 21
44141 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 33 56/50-2 43 94

Informationen zur Qualität des Leitungswassers

Viele Menschen fragen sich, ob Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden kann. Dazu informiert die Verbraucher-zentrale auf folgender Homepage:
https://www.verbraucherzentrale.de/leitungswasser-fragen-und-fakten-zu-dem-idealen-getraenk-34783

Kostenloses Trinkwasser unterwegs an Refill-Stationen

Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die das Konzept verbreitet, dass Läden, Restaurants und weitere Einrichtungen kostenloses Leitungswasser zur Verfügung stellen und Menschen ihre Trinkflasche dort auffüllen können. Neben der Müllvermeidung durch Einsparen von Plastikflaschen ermöglicht das Konzept den Zugang zu kostenlosem Leitungswasser für alle. Alle Orte, die den blauen Refill-Station-Sticker im Fenster haben, sind Teil des Netzwerkes.

Auf einer Karte auf der Homepage können alle Refill-Stationen eingesehen werden:
https://refill-deutschland.de/

Kostenloses Trinkwasser an Dortmunder Trinkbrunnen

Die DEW21 hat die Dortmunder Trinkbrunnen eingerichtet und ist für den Betrieb, die regelmäßigen Kontrollen und die Reinigungen verantwortlich. Eine gleichbleibend hohe Trinkwasserqualität ist damit gewährleistet. Gestaltet wurden die bronzenen Trinkbrunnen vom Bildhauer Eberhard Linke. Die Brunnen stellen eine stilisierte Rosenblüte auf ihrem Stängel dar. Aus der Blüte sprudelt ein 20 cm hoher Wasserstrahl, der die Blüte und den Stängel umfließt und dann wieder im Kanalnetz endet. Die kontaktlose Entnahme von Trinkwasser ist so gewährleistet.

In Dortmund gibt es 31 Trinkwasserbrunnen, an denen Sie Wasser trinken und sich erfrischen können. Die Brunnen sind an folgenden Standorten installiert:

Trinkbrunnen in Dortmund

- Do-Berghofen/Berghofer Straße/ Berghofer Schulstraße
- Do-Brackel/Brackeler Hellweg/ Leni-Rommelstraße
- Do-Brechten/Widumer Platz/Im Löken
- Do-Derne/Altenderner Straße/ Körtingsweg
- Do-Dorstfeld/Wilhelmplatz
- Do-Eichlinghofen/Campus TU Dortmund/ Otto-Hahn-Straße
- Do-Eving/Kappenberger Straße/ Vereinshaus St. Barbara
- Do-Hacheney/Hacheneyer Straße/ Eingang Zoo
- Do-Hörde/Brückenstraße
- Do-Hörde/Hörder Neumarkt
- Do-Hombruch/Harkortstraße 65
- Do-Huckarde/Rahmer Straße/ nahe Sparkasse
- Do-Innenstadt-Nord/Bornstraße 61/ Ecke Rolandstraße
- Do-Innenstadt-Nord/Borsigstraße/ Hammer Straße
- Do-Innenstadt-Nord/Fredenbaumpark
- Do-Innenstadt-Nord/Münsterstraße 57/ Priorstraße
- Do-Innenstadt Ost/Kaiserstraße
- Do-Innenstadt Ost/Robert-Koch-Straße/ Prinz-Friedrich-Karl-Straße

- Do-Kirchlinde/Frohlinder Straße 5
- Do-Kreuzviertel/Sonnenplatz
- Do-Lütgendortmund/Limbecker Straße/ Marktplatz
- Do-Marten/In der Meile
- Do-Mengede/Mengeder Markt/ Marktplatz
- Do-Mitte/Silberstraße/ katholisches Zentrum
- Do-Mitte/Westenhellweg/Petrikirche
- Do-Westerfilde/Westerfilder Straße 40
- Do-Westfalenpark/nahe Florianturm
- Do-Westfalenpark/Nähe Kinder- und Jugendforum
- Do-Wickede/Wickeder Hellweg/ evangelische Kirche

- Do-Scharnhorst/Gleiwitzstraße 277
- Do-Scharnhorst/Gleiwitzstraße 97

Trinkbrunnen in Schulen

Auch an einer Reihe von Schulen wird bereits kostenfrei Trinkwasser angeboten. Das Angebot richtet sich primär an die Schüler und Lehrkräfte in den Schulzeiten:

- Albrecht-Brinkmann-Grundschule
- Bodelschwingh-Grundschule
- Friedens-Grundschule
- Josef-Grundschule
- Kautsky-Grundschule
- Nordmarkt-Grundschule
- Stifts-Grundschule
- Weingartenschule am See (Grundschule)
- Westhausen-Grundschule
- Westholz-Grundschule
- Brukterer-Grundschule
- Tremoniaschule (Förderschule)
- Gertrud-Bäumer-Realschule
- Gisbert-von-Romberg-Berufskolleg
- Vincenz-von-Paul-Schule (Förderschule)
- Adolf-Schulte-Förderschule
- Geschwister-Scholl-GS
- Immanuel-Kant-Gymnasium
- Leibniz-Gymnasium
- Hauptschule-Husen
- Gustav-Heinemann-Gesamtschule
- Gesamtschule Brünninghausen
- Heinrich-Heine-Gymnasium
- Paul-Ehrlich-Berufskolleg
- Heisenberg-Gymnasium
- Theodor-Heuss-Realschule
- Ricarda Huch-Realschule
- Reinoldi-Sekundarschule

Öffentliche Toiletten in Dortmund – Die netten Toiletten

Rote Aufkleber mit einem Smiley und der Aufschrift „nette Toilette“ weisen bei Geschäften oder Restaurants auf die kostenlose Toilettenbenutzung hin.

Ein Verzeichnis aller netten Toiletten mit Öffnungszeiten und Ausstattung ist in der kostenlosen Nette Toilette App zu finden.

Auf der folgenden Seite sind alle Toiletten in Dortmund aufgelistet.
www.dortmund.de/suche/?query=nette%20toiletten

Nutzen Sie die städtischen Internetseiten

Informationen zum Thema Hitze und Gesundheit:

www.dortmund.de/hitze

Informationen für Senior*innen

Das Stadtportal **dortmund.de/senioren** bietet an dieser Stelle in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partner*innen Informationen und Dienstleistungen für ältere Mitbürger*innen an.

Neben aktuellen Meldungen und Veranstaltungshinweisen ergänzt ein spezieller „Wegweiser Pflege“ mit Kontaktdaten und Adressen der Dortmunder Pflegeeinrichtungen das Informationsangebot.

Impressum
Herausgeberin: Stadt Dortmund Gesundheitsamt
Redaktion: verantwortlich Holger Keßling, Thomas Deiseroth
Illustrationen: Teelke Limbeck
Gestaltung, Satz und Produktion: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 05/2024
Der Umwelt zuliebe: Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis.

Bleiben Sie gesund und kommen Sie unbeschadet durch den Sommer!

EINFACH DA FÜR DICH in Dortmund

KVWL Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

SeniorenBüro

dortmund Klima ist heimspiel

Stadt Dortmund

AWO

caritas

Diakonie Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Deutsches Rotes Kreuz

PARITÄT

SHDO