



Umweltinstitut
München e.V.

Hitzeschutz im Alltag: Anpassen, schützen, vorbeugen

- 
- A stylized sun graphic with a central yellow circle and wavy, wavy rays extending outwards, set against a background of wavy yellow and white patterns.
- 3 **Hitze trifft uns alle**
 - 4 **Gesundheit**
 - 7 **Ernährung**
 - 9 **Den Körper kühlen – einfach und effektiv**
 - 12 **Wohnung und Büro kühl halten**
 - 17 **Feurgefahr bei Hitze – Das ist zu beachten**
 - 19 **Gemeinsam kühlen!**
 - 21 **Vorausplanen, investieren, engagieren**
 - 25 **Engagement für klimaresiliente Städte**
 - 27 **Klimaschutz ist Hitzeschutz**
 - 28 **Über das Umweltinstitut**
 - 29 **Checkliste für heiße Tage**



Hitze trifft uns alle

Die Klimakrise ist da – und mit ihr die Hitze. Hitzewellen treten nicht nur häufiger auf, sie dauern auch länger und werden intensiver. Die Konsequenzen spürt nicht nur die Natur in Form von Dürren oder Bränden. Die zunehmende Hitze beeinflusst auch unsere Gesundheit.

Gefährlich wird es, wenn Hitze auf hohe Luftfeuchtigkeit, starke UV-Strahlung und höhere Ozonwerte trifft. Gerade ältere Menschen, Kinder und chronisch Kranke sind dann betroffen. Aber auch Tiere, Pflanzen und ganze Ökosysteme geraten unter Druck.

In Städten ist die Belastung besonders hoch: Asphalt und Beton speichern die Wärme, selbst nachts kühlt es kaum ab. Oft fehlen Grünflächen, die für Schatten und Abkühlung sorgen. In der Stadt kann es dadurch bis zu zehn Grad heißer sein als auf dem Land.

Doch wir sind nicht machtlos: Mit einfachen Maßnahmen können wir uns selbst und andere schützen. In diesem Ratgeber findest du viele praktische Tipps für den Umgang mit Hitze und Hitzewellen – für dich, deine Mitmenschen und deine Umgebung.



Gesundheit

Unter „normalen“ Umständen kann unser Körper seine Temperatur selbst regulieren und die optimale Temperatur von circa 37°C halten: Wenn es warm wird, weiten sich die Blutgefäße und die Haut wird stärker durchblutet. Gleichzeitig fängt unser Körper an zu schwitzen, was uns auf natürliche Weise abkühlt.

Doch wenn es zu heiß wird oder die Hitze über längere Zeit anhält, reicht das oft nicht mehr aus. Die hohen Temperaturen machen dann uns allen zu schaffen. Einige Gruppen sind dabei stärker betroffen als andere. Dazu gehören unter anderem:

- ➔ Babys und Kleinkinder
- ➔ Menschen ab 65 Jahren
- ➔ Schwangere
- ➔ Erkrankte Menschen
- ➔ Wohnungslose
- ➔ Leistungssportler:innen
- ➔ Menschen, die im Freien arbeiten
oder körperlich anstrengende Arbeit leisten

Wie unser Körper auf Hitze reagiert

Hitze kann viele Symptome auslösen. Einige sind bekannt, andere werden leicht übersehen. Achte daher besonders auf folgende Warnzeichen:

- ➔ Kreislaufprobleme, Schwindel
- ➔ Kopfschmerzen
- ➔ Erschöpfung
- ➔ niedriger Blutdruck bei hohem Puls
- ➔ schnelle flache Atmung
- ➔ Appetitlosigkeit oder Verstopfung
- ➔ Schwellungen an den Unterschenkeln
- ➔ gerötete Haut



Wichtig: Wer Symptome zeigt, sollte sofort in den Schatten oder an einen kühlen Ort, Wasser trinken und den Körper bspw. mit einem feuchten Tuch abkühlen. Wenn die Beschwerden anhalten oder sich verschlimmern, ist ärztliche Hilfe nötig.

Medikamente und Hitze

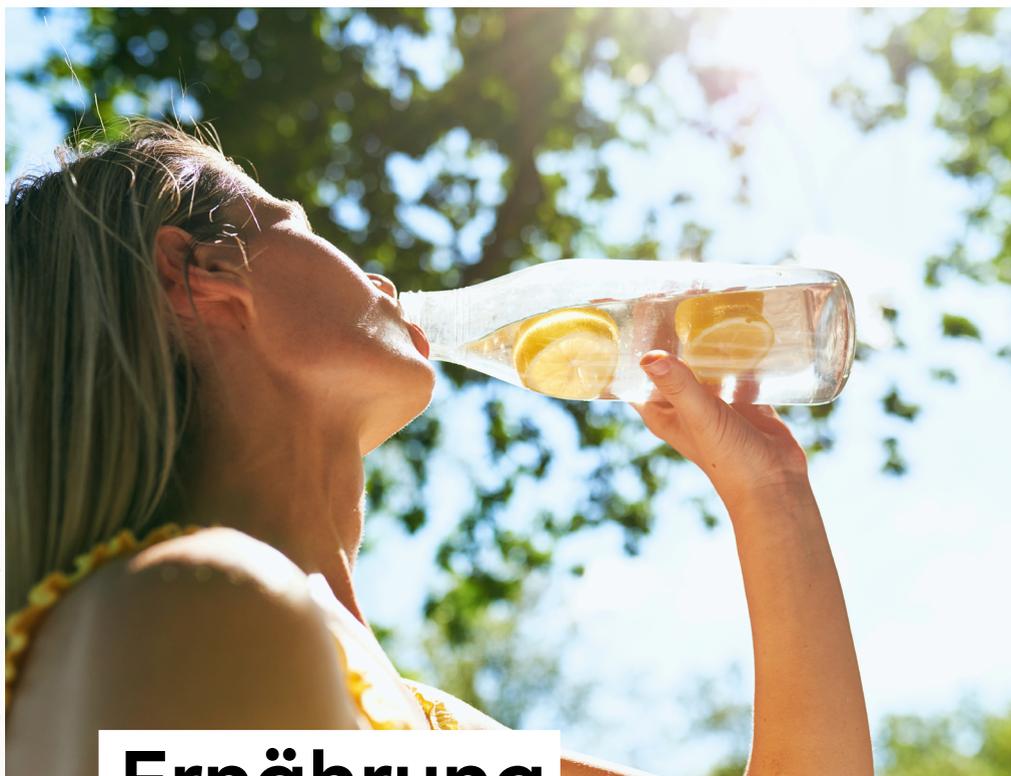
Manche Medikamente beeinträchtigen die Fähigkeit des Körpers, mit Hitze umzugehen. Andere wirken geringer, stärker oder einfach anders. Dazu gehören zum Beispiel blutdrucksenkende Mittel oder Beruhigungsmittel. Sprich das immer mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Auch die richtige Lagerung ist wichtig: Die meisten Medikamente dürfen nicht über 25° C gelagert werden: Lass sie also nicht im Auto oder in der Sonne liegen.

Stillende Mütter und Babys

Hitze kann für Mutter und Kind anstrengend sein. Wenn Hautkontakt unangenehm wird, hilft Stillen im Liegen oder ein dünnes Tuch aus Naturfasern* zwischen Körper und Baby. Außerdem sollten Mütter nach oder während dem Stillen ein Glas Wasser trinken, um Dehydrierung zu vermeiden. Falls es dem Baby zu warm wird, können Bäder oder nasse Tücher mit lauwarmem Wasser Abkühlung schaffen. Außerdem macht Hitze auch Babys müde: Unter Umständen trinken sie kleinere Mengen und brauchen so häufigere Milchmahlzeiten. Es kann auch nötig werden, sie aktiv zum Stillen bzw. Milchtrinken zu wecken. Neugeborene brauchen in der Regel bis zum sechsten Lebensmonat kein zusätzliches Wasser, wenn sie voll gestillt werden oder Säuglingsmilchnahrung bekommen. Werden Milchmahlzeiten durch Beikost ersetzt, sollte währenddessen oder danach Wasser angeboten werden. Wenn du dir unsicher bist, ob dein Baby ausreichend Flüssigkeit bekommt, sprich am besten mit deinem/r Kinderarzt/ärztin oder Hebamme. *genauere Erläuterung im Kapitel "Kleidung und Hautschutz"

Arbeiten und Sport bei Hitze

Körperliche Anstrengung bei Hitze kann riskant werden. Am besten ist es daher natürlich, solche Aktivitäten in kühle Morgen- und Abendstunden zu verlegen. Falls das nicht möglich ist, achte darauf, regelmäßig und ausreichend zu trinken, am besten schon vor dem Durstgefühl. Lege regelmäßige Pausen im Schatten ein und kühle deinen Körper mit Tüchern, Wasserspray oder lauwarmen Duschen. Achtung: Salben mit Wirkstoffen wie Menthol erzeugen nur ein kühlendes Gefühl, senken die Körpertemperatur aber nicht wirklich.



Ernährung

Durch Schwitzen verlieren wir Flüssigkeit und Salze – auch Elektrolyte genannt. Umso wichtiger ist es, beides über das Essen und Trinken wieder aufzunehmen.

Heiß oder kalt? Darüber wird oft diskutiert. Viel wichtiger als die Temperatur ist es, genug zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust bei Hitze auszugleichen. Kochend heiße oder eiskalte Getränke sind nicht empfehlenswert, kühle oder lauwarme Getränke sind am verträglichsten.

Alkohol und Koffein belasten den Kreislauf. Beides führt dazu, dass die Haut schlechter durchblutet wird und sich schlechter selbst kühlen kann. Zuckerhaltige Getränke sind ebenso nicht hilfreich, da sie dem Körper Wasser entziehen.

ELEKTROLYT-LÖSUNG ZUM SELBERMACHEN

Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Magnesium oder Kalzium sind lebensnotwendig, um die Funktion unserer Zellen, unseres Gewebes und schlussendlich unseres Körpers zu gewährleisten. Starkes Schwitzen kann wie Durchfall oder Erbrechen zu einem Mangel an diesen wichtigen Mineralstoffen führen.

Mit einem einfachen Getränk lässt sich das wieder ausgleichen:

- 1 Liter stilles Trinkwasser
- $\frac{3}{4}$ TL Kochsalz
- 1 Tasse Orangensaft oder zwei Bananen
- 4 TL Haushaltszucker

Die Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.



Essen: leicht und reich an Flüssigkeit

Schwere Mahlzeiten sind an heißen Tagen Schwerstarbeit für unseren Körper, da er beim Verdauen zusätzliche Energie aufwenden muss. Wasserhaltige Mahlzeiten wie Gemüse, Obst, Suppen oder Salate sind daher besser geeignet. Wer Schärfe gut verträgt, muss darauf nicht verzichten – ganz im Gegenteil: Leicht scharfe Speisen regen das Schwitzen an und wirken antibakteriell. Wie beim Trinken gilt: lieber lauwarm oder leicht kühl und mehrere kleinere Portionen über den Tag verteilt anstatt wenige große.



Den Körper kühlen – einfach und effektiv

Wenn Schwitzen allein nicht mehr reicht, braucht unser Körper zusätzliche Hilfe. Die einfachste Maßnahme: raus aus der Sonne, rein in den Schatten. Auch Kopfbedeckungen, erfrischende Fußbäder oder gekühlte Handtücher auf Nacken und Handgelenken schützen vor Überhitzung. Tipp: Mit einer Plastikflasche kannst du einen Kühlpack ersetzen. Fülle die Flasche nicht ganz mit Wasser, friere sie ein und schon wird sie zum praktischen Kälte Helfer.

Die richtige Kleidung für heiße Tage

Meide synthetische Stoffe: Denn Polyester und Co. sind oft nicht atmungsaktiv, speichern Wärme und verhindern, dass Schweiß verdunstet. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch Hautprobleme wie Pilzinfektionen fördern. Greife also lieber zu heller, luftiger Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen, Lyocell oder Viskose. Wenn du Kleidung neu kaufst, achte auf ökologische Produktion. Tipps zu öko-fairer Mode findest du in unserem [Slow-Fashion-Ratgeber](#).

Grüne Oasen – natürliche Klimaanlage in der Stadt

Städte gehören zu den besonders hitzebelasteten Orten. Durch dichte Bebauung, versiegelte Flächen und fehlende Luftzirkulation entstehen sogenannte Hitzeinseln: Asphalt, Beton und dunkle Dächer speichern tagsüber Wärme und geben sie nachts nur langsam wieder ab. So bleibt es selbst nachts unangenehm warm.

Ein wirksames Gegengewicht sind Grünflächen: Parks, Wälder, Gärten und begrünte Innenhöfe wirken gleich in mehrfacher Hinsicht positiv. Pflanzen binden CO₂ und tragen damit aktiv zum Klimaschutz bei. Außerdem kühlen sie ihre Umgebung, indem ihre Blätter Wasser verdunsten. Schattenspendende Bäume verhindern zudem, dass sich der Boden zu stark aufheizt. Auch Flüsse, Seen und Feuchtgebiete sorgen durch Verdunstung und Luftaustausch mit der Umgebung für angenehme Kühle. Wer die Möglichkeit hat, sollte also an heißen Tagen gezielt den Weg ins Grüne suchen.

Hitzetraining? Ja, das geht.

Die gute Nachricht ist: Wir können uns in Maßen an Hitze anpassen. Studien zeigen, dass unser Körper sich verändert, wenn wir uns regelmäßig hohen Temperaturen aussetzen. Die Körpertemperatur verringert sich leicht und wir beginnen, mehr und schneller zu schwitzen. Schon nach acht bis 14 Tagen mit kurzzeitiger Hitzebelastung (ca. eine Stunde pro Tag) fällt es dem Körper leichter, mit der Hitze umzugehen. Saunagänge mit wechselnd heißen und kalten Reizen können diesen Effekt zusätzlich unterstützen – vorausgesetzt, es bestehen keine gesundheitlichen Bedenken.

EXKURS:

Auch Tiere leiden unter der Hitze

Auch Tiere brauchen an heißen Tagen viel Flüssigkeit sowie kühle Rückzugsorte. Achte bei Spaziergängen mit Haustieren bitte immer auch auf die Asphalttemperatur und meide die Mittagssonne. Und natürlich sollte uns allen klar sein: Haustiere dürfen unter keinen Umständen im Auto gelassen werden.

Gerade bei Säugetieren sollte der Flüssigkeitsbedarf nicht nur durch Wasser gestillt werden. Nutze an heißen Tagen daher besser Nass- statt Trockenfutter. Für alle Tiere mit Fell gilt zudem: Zu kurzes Schneiden erhöht die Sonnenbrandgefahr, insbesondere bei hellem Fell.

Reptilien wissen mit der Hitze umzugehen, jedoch sollte ihr Wasser regelmäßig gewechselt und sauber gehalten werden. Bei Aquarien sollte die Wassertemperatur im Optimum bleiben und nicht zu heiß (oder auch kalt) werden.

Und zu guter Letzt: Auch Wildtiere haben Durst! Wenn du Insekten, Vögeln oder anderen Gartenbewohnern etwas Gutes tun willst, stelle flache Wasserschalen im Garten oder Balkon auf. Lege ein paar Steine hinein, die aus dem Wasser herausragen, damit Insekten nicht ertrinken und reinige sie regelmäßig, um die Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden. Tipp: Immer zwei Schalen im Wechsel benutzen. Während die eine im Einsatz ist, kann die andere in der Sonne austrocknen und wird so desinfiziert.



Wohnung und Büro kühl halten

Richtig lüften

Damit es in den eigenen vier Wänden oder im Büro auch bei großer Hitze erträglich bleibt, hilft vor allem eines: gezieltes Lüften. Öffne das Fenster allerdings nur dann, wenn es draußen kälter ist als drinnen – also früh morgens oder spät am Abend. Besonders effektiv ist das Querlüften, bei dem gegenüberliegende Fenster und evtl. auch Türen geöffnet werden. Der Durchzug kann so die warme Luft nach draußen transportieren.

Sonnenwärme draußen halten

Auch wenn die meisten von uns helle, lichtdurchflutete Räume bevorzugen, sollte an heißen Tagen dennoch so wenig Sonnenlicht wie möglich in die Wohnung strahlen. Lass außenliegende Rollläden, Jalousien oder Fensterläden daher geschlossen. So kannst du bis zu zwei Drittel der Wärme draußen halten. Die Lichtschlitze der Rollläden sollten allerdings geöffnet bleiben, damit sich keine Hitze zwischen Rollläden und Fensterscheibe staut. Innenliegende Vorhänge oder Plissees sind weniger effektiv, weil die Wärme so bereits im Raum landet, aber auch sie können Hitze abhalten. Sonnensegel, Markisen oder reflektierende Sonnenschutzfolien sind weitere Optionen.

Insgesamt gilt: Helle, glänzende und glatte Oberflächen reflektieren mehr Licht. Dunkle und raue Oberflächen dagegen speichern Wärme und heizen sich stärker auf.

Übrigens: Auch Teppiche, Stoffmöbel und teilweise sogar Deko speichern Wärme. Wer im Sommer lieber auf Holz- oder Fliesenflächen sitzt, sitzt meist kühler.



Verdunstungskühle nutzen

Auch in der Wohnung lässt sich Verdunstungskälte gut nutzen, indem du beispielsweise gewaschene Wäsche an der Luft statt im Wäschetrockner trocknen lässt. Damit sparst du nicht nur Energie, sondern kannst auch die Wohnung abkühlen. Leicht angefeuchtete Vorhänge oder nasse Tücher in Fensternähe können ebenso Verdunstungskälte erzeugen.

Darüber hinaus verbessern auch Pflanzen das Raumklima: Sie geben über ihre Blätter Feuchtigkeit ab und kühlen so leicht die Luft ab. Besonders wirksam sind sie in Fensternähe oder im Eingangsbereich – vorausgesetzt, sie kommen gut mit direkter Sonneneinstrahlung klar.

Achte bei diesen Maßnahmen allerdings darauf, dass die Luftfeuchtigkeit im Raum nicht zu stark ansteigt. Wird es zu schwül, fühlt sich die Hitze schnell noch belastender an und es kann sich Schimmel bilden. Vor allem in kleinen Räumen ist daher regelmäßiges Stoßlüften wichtig – auch tagsüber.

Elektrische Geräte produzieren Wärme

Elektrische Geräte geben Wärme ab – auch im Stand-by-Modus. Deshalb am besten alles ausschalten, was nicht unbedingt gebraucht wird. Fernseher, Computer oder Kaffeemaschine sollten an heißen Tagen nicht unnötig laufen. Auch die Wahl der Glühbirne ist entscheidend: Halogen- und Glühlampen werden sehr warm. Besser sind LED-Lampen – sie sparen Energie und bleiben kühl.

Beim Kochen gilt: Je weniger Hitzequellen, desto besser. Backöfen heizen nicht nur das Essen, sondern den ganzen Raum. Gekocht wird vorzugsweise mit Deckeln. Damit sparst du nicht nur Energie, es verkürzt auch die Kochzeit. Nach dem Kochen kannst du kaltes Wasser in die genutzten Töpfe und Pfannen füllen. Das kühlt das heiße Metall schneller, wodurch weniger Wärme an die Umgebung abgegeben wird.

EXKURS:

Was gilt am Arbeitsplatz?

Einen gesetzlichen Anspruch auf „Hitzefrei“ oder klimatisierte Räume gibt es nicht. Dennoch müssen Arbeitgeber:innen Vorschriften einhalten, die durch folgende drei Gesetze geregelt sind: die Arbeitsstättenverordnung, die Arbeitsstättenregel (ASR) und das Arbeitsschutzgesetz.

Demnach sind Arbeitgeber:innen spätestens ab einer Lufttemperatur im Arbeitsraum von 30° C verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, ab 26° C sollen sie dies tun. Welche Maßnahmen das konkret sind, ist nicht vorgeschrieben. Laut ASR zählen dazu das Herunterlassen von Rollos, flexiblere Arbeitszeiten, die einen früheren Beginn ermöglichen, oder das Bereitstellen von Getränken. Ab einer Lufttemperatur von 35° C am Arbeitsplatz ist der Raum nicht mehr zum Arbeiten geeignet.

Für Außenarbeitsplätze wie Baustellen müssen **substitutionelle, technische, organisatorische und persönliche (STOP-)**Schutzmaßnahmen eingeleitet werden. Dazu zählen Schattenplätze, ausreichend Wasser und regelmäßige Pausen.

Hitzefalle Klimaanlage

Klimaanlagen sorgen zwar in den eigenen vier Wänden für Abkühlung, Umwelt und Klima zahlen dafür aber einen hohen Preis. Sie sind in der Regel nicht nur echte Stromfresser, ihre Abwärme heizt zudem die Außenluft auf. In Großstädten können sie die Temperatur um weitere zwei Grad erhitzen. Das erhöht die gesundheitliche Belastung für alle – und das besonders bei Hitzewellen

Auch die verwendete Kühlflüssigkeit, die aus den Geräten verdampft oder bei Leckagen austritt, kann zum Problem werden. Zwar sind die früher üblichen, ozonschädlichen Kühlmittel mittlerweile verboten. Doch viele Geräte enthalten noch immer Kältemittel wie R125 oder R32, die teils mehrere tausend Mal so klimaschädlich wie CO₂ sind.

Klimaanlagen sollten also nur dort eingesetzt werden, wo es unbedingt notwendig ist. Achtet bei der Anschaffung unbedingt auf den Stromverbrauch und das verwendete Kältemittel.





Feuergefahr bei Hitze – Das ist zu beachten

Mit jeder Hitzewelle oder Dürreperiode steigt auch die Gefahr von Bränden – nicht nur in Wäldern, sondern auch in Siedlungsgebieten. Deshalb ist es wichtig, vorbereitet und informiert zu sein.

DAS SOLLTEST DU WISSEN:

1. **Waldbrand vermeiden:** Offenes Feuer, Grillen und Rauchen sind im Wald tabu. Aber Vorsicht: Auch Funken, Glasscherben, Lupen oder abgelegte Brillen können Brände auslösen.
2. **Unterwegs vorbereitet sein:** Wer unterwegs ist, sollte mit ausreichend Wasser, geeigneter Kleidung, einem aufgeladenen Mobiltelefon, einer Taschenlampe etc. ausgestattet sein.
3. **Feuer melden:** Ein Brand sollte immer sofort über die 112 oder die lokale Feuerwehr gemeldet werden. Gehe nicht davon aus, dass das andere schon vor dir gemacht haben.
4. **Zuhause gilt:** Brennbares im Garten wegräumen, Gartenschlauch bereithalten, Feuerwehrezufahrt freihalten, Fenster, Türen und Lüftungsschächte schließen.
5. **Im Auto gilt:** Wenn du nicht flüchten kannst, ist es sicherer im Auto zu bleiben bis das Feuer vorbeigezogen ist. Fenster zu, Motor und Klima- /Lüftungsanlage ausschalten, mit einer Rettungsdecke zudecken (silberne Seite nach oben).
6. **NINA Warn-App** installieren und über aktuelle Warnungen informiert sein



Gemeinsam kühlen!

Kontakt halten – das A und O

Hitze belastet alle. Besonders aber sind ältere Menschen, Kranke, Schwangere, Kleinkinder oder Wohnungslose gefährdet. Deshalb ist es wichtig, im Sommer auf sich und andere zu achten. Melde dich bei Freund:innen oder Verwandten und frag nach, wie es ihnen geht. Vielleicht kannst du jemanden beim Einkaufen unterstützen, Medikamente in der Apotheke abholen, selbst um Hilfe bitten, oder einfach ein paar Minuten am Telefon verbringen. Nähe und Aufmerksamkeit schützt – auch bei Hitze.

Was sind Klimaschutzzräume?

An besonders heißen Tagen hilft es, gemeinsam kühle Orte aufzusuchen, so genannte Klimaschutzzräume oder Kühltreffpunkte. Das sind natürliche oder urbane Orte wie Bibliotheken, Innenhöfe oder Einkaufszentren sowie Parks, Wälder oder Gärten, an denen sich die Hitze besser ertragen lässt. Barcelona dient als Vorbild und hat ein „Climate Shelter“-Netzwerk von Schutzzräumen aufgebaut, die in maximal zehn Minuten zu Fuß erreichbar sind. Viele Kommunen in Deutschland haben oder erarbeiten ähnliche Konzepte für Hitzeschutz. Frag bei deiner Stadt oder Gemeinde nach oder bring dich selbst ein, um solche Räume zu schaffen.





Vorausplanen, investieren, engagieren

Neben akuten Schutzmaßnahmen lohnt es, langfristig auf steigende Temperaturen vorbereitet zu sein. Außenrollos und helle Fassaden sind dabei nur der Anfang. Auch eine gute Dämmung, begrünte Fassaden und eine durchdachte Gestaltung von Garten, Einfahrt oder Balkon machen euer Zuhause hitzefester – und sorgen ganz nebenbei für mehr Lebensqualität und Klimaschutz.

Dämmung: nicht nur im Winter wichtig

Eine gute Dämmung schützt doppelt: Sie hält im Winter die Wärme im Haus – und im Sommer die Hitze draußen. Entscheidend ist dabei, dass sich Wände, Decken und Dächer innen nicht viel wärmer oder kälter anfühlen als die Raumluft. Ideal ist ein Temperaturunterschied von höchstens drei Grad. Außerdem sollte die Dämmung für eine ausgeglichene Luftfeuchtigkeit im Raum und guten Schallschutz sorgen. Besonders geeignet sind natürliche Dämmstoffe wie Zellulose, Hanf, Schilf oder Schafwolle. Sie sind langlebig, schadstoffarm und bieten guten Hitzeschutz. Auf chemisch behandelte Materialien, etwa solche mit Formaldehyd, sollte möglichst verzichtet werden.

Grüne Dächer und Wände

Begrünte Dächer und Fassaden sind nicht nur schön anzusehen und fördern die Biodiversität, sondern fungieren über ihre Verdunstungskälte auch als natürliche Klimaanlage. Gleichzeitig schirmen Blätter und Ranken das Gebäude vor direkter Sonneneinstrahlung ab.

Dachbegrünung:

Für die Begrünung von Dächern gibt es zwei Varianten: intensive und extensive Begrünung. Die extensive Begrünung ist leichter und mit niedrigen Pflanzen und Moosen bepflanzt. Damit eignet sie sich nicht nur für Hausdächer, sondern auch für Garagen oder Gartenhäuschen. Passende Pflanzenarten sind beispielsweise verschiedene Fetthennen- (*Sedum* spp.) und Hauswurz-Arten (*Sempervivum* spp.), Kräuter wie Schnittlauch, Sand-Thymian und Echter Dost sowie Gräser. Die extensive Begrünung braucht wenig Pflege, übersteht Trockenzeiten gut und bietet dennoch Lebensraum für Insekten und Vögel.

Doppelt günstig ist es, die Dachbegrünung wenn möglich mit einer Photovoltaikanlage zu kombinieren und so gleichzeitig zu Klimaschutz und Klimaanpassung beizutragen.

Die intensive Begrünung verwandelt dein Dach in einen richtigen Dachgarten mit Stauden, Sträuchern oder sogar kleinen Bäumen und Gemüsebeeten. Diese Variante ist vor allem für flache Dächer geeignet,

die regelmäßig betreten und gepflegt werden können. Da ein solches Gartendach ein hohes Gewicht aufweist, muss sichergestellt sein, dass die Dachkonstruktion das aushält. Wende dich dafür am besten an eine Fachfirma oder eine:n Statiker:in.

Fassadenbegrünung:

Die einfachste Möglichkeit der Fassadenbegrünung ist die bodengebundene Begrünung, bei der Kletterpflanzen direkt in den Boden vor der Hauswand gepflanzt werden. Wer keine direkte Bepflanzung möchte oder keinen Platz im Boden hat, kann auf indirekte Fassadenbegrünung setzen. Dabei wachsen Pflanzen in Pflanzkästen oder Kübeln und klettern an Spalieren, Rankgittern oder Seilsystemen empor. Auch sogenannte hängende Gärten an Balkonen, Brüstungen oder Dachkanten sind möglich. Wichtig ist, dass die Pflanzen an die örtlichen Bedingungen angepasst, also trockenheitsverträglich und hitzefest, sind. Bevorzuge dabei immer heimische Arten, da sie spezialisierten Insekten wie Wildbienen oder Schmetterlingsraupen Nahrung bieten. Besonders Efeu hat einen hohen ökologischen Wert, da er spät im Jahr noch Pollen und Nektar liefert. Weitere insekten- und vogelfreundliche Kletterpflanzen sind Kletterrosen mit ungefüllten Blüten, Wilder Wein, Gewöhnliche Waldrebe, Echtes oder Wald-Geißblatt.



Garten und Balkon

Nicht nur am Haus selbst lässt sich einiges gegen Hitze tun. Auch der direkte Außenbereich kann helfen, die Umgebung spürbar abzukühlen. Wichtig ist auch hier, möglichst wenig Fläche zu versiegeln: Denn betonierte Wege, asphaltierte Einfahrten oder gepflasterte Höfe speichern Wärme. Besser sind durchlässige Beläge wie Rasengittersteine, Schotterrasen oder recyceltes Pflaster mit breiten Fugen. Sie lassen Regenwasser versickern, fördern das Bodenleben und heizen sich weniger stark auf.

Mit den richtigen Pflanzen kannst du im Garten ein angenehmes Mikroklima schaffen. Bäume, Sträucher und dichte Hecken spenden Schatten, filtern die Luft und kühlen ihre Umgebung durch Verdunstung. Besonders geeignet sind heimische und trockenheitsverträgliche Gehölze wie Feldahorn, Kornelkirsche, Weißdorn oder Wolliger Schneeball. Sie sind nicht nur robust, sondern bieten auch Nahrung und Lebensraum für Vögel und Insekten. Balkone lassen sich mit Pflanzenkübeln selbstverständlich ebenso in kleine grüne Oasen verwandeln.

Wie du deinen Garten oder Balkon klimafit machen kannst, haben wir in unserem Ratgeber „[Dein Klimagarten](#)“ zusammengefasst.





Engagement für klimaresiliente Städte

Kühlere Städte entstehen nicht von allein, sie sind das Ergebnis von Planung, Beteiligung und Engagement. Was es dafür braucht: weniger versiegelte Flächen, mehr Trinkwasserspender im öffentlichen Raum, mehr Bäume und mehr grüne Dächer und Plätze. Um die Flutgefahr zu verringern und die Resilienz der Stadt durch besseres Mikroklima zu erhöhen, wurde das Schwammstadtkonzept entwickelt. Es beschreibt Städte, die Regenwasser aufnehmen und gleichmäßig abgeben können. Ein wichtiger Baustein für mehr Lebensqualität in der Klimakrise – nicht nur für uns, sondern auch für alle kommenden Generationen.

Hier ist in erster Linie die Politik gefragt, aber auch wir können uns einbringen: durch eigene Initiativen, durch die Teilnahme an Aktionen in deinem Ort, durch Spenden und natürlich durch Wahlen. Auch Bürgerversammlungen oder Bürgerdialoge sind wichtige Veranstaltungen, bei denen du kommunale Politiker:innen zum Handeln anregen kannst. Gemeinschaftliches Engagement macht Freude und jede noch so kleine Aktion zählt.





Klimaschutz ist Hitzeschutz

Und zu guter Letzt gilt natürlich vor allem folgendes: So wichtig individuelle Maßnahmen im Alltag sind. Der beste Hitzeschutz besteht darin, die Klimakrise wirksam zu bekämpfen. Denn jede vermiedene Tonne CO₂ senkt das Risiko, dass Hitzewellen noch häufiger, intensiver und gefährlicher werden. Es braucht jetzt entschlossenes Handeln – auf allen Ebenen.

Der Ausbau der erneuerbaren Energien, die effizientere und sparsamere Nutzung von Energie, die Sanierung von Gebäuden und die Verkehrswende sind zentrale Hebel, um die Emissionen dauerhaft zu senken. Auch unsere Landwirtschaft muss klimaangepasster werden, mit humusreichen Böden, weniger Tierhaltung und widerstandsfähigen Anbausystemen.

Klimaschutz schützt unsere Gesundheit, unsere Städte und unsere Lebensqualität. Wer heute handelt, hilft, die Hitzesommer von morgen erträglicher zu machen.



Über das Umweltinstitut

Seit mehr als 35 Jahren kämpfen wir für die Umwelt: für saubere Luft, gesunde Böden und ein stabiles Klima, in dem auch zukünftige Generationen ein gutes Leben führen können. Mit Aktionen, Kampagnen, Aufklärungsarbeit und unabhängigen Messungen machen wir auf Umweltgefahren aufmerksam und bewegen die Politik zum Handeln. Unser Ziel: eine Agrarwende hin zu 100 Prozent ökologischer Landwirtschaft und eine vollständige Energiewende hin zu erneuerbaren Energien.

Unsere Unabhängigkeit hat für uns oberste Priorität: Zum größten Teil finanzieren wir uns aus Spenden und den Beiträgen unserer mehr als 12.000 Fördermitglieder. Es sind viele kleine Beiträge, die es uns ermöglichen, nachzuforschen, nachzubohren, Protest zu organisieren und so lange am Ball zu bleiben, bis wir die Politik in Berlin und Brüssel immer wieder ein kleines Stück in die richtige Richtung bewegen konnten.

Jetzt Fördermitglied werden

<https://umweltinstitut.org/unterstuetzen/foerdermitglied-werden/>

... oder spenden

<https://umweltinstitut.org/unterstuetzen/online-spenden/>

CHECKLISTE FÜR HEISSE TAGE

ALLGEMEIN

- ✓ Trink-Wecker stellen (alle 2 Stunden)
- ✓ Wasserflasche(n) auffüllen
- ✓ Elektrolyt-Lösung machen

Zu HAUSE

- ✓ Lüften morgens
- ✓ Fenster abdunkeln
- ✓ leicht essen, vielfältiges Obst/Gemüse
- ✓ Lüften abends

UNTERWEGS

- ✓ Wasserflasche dabei
- ✓ Sonnencreme auftragen
- ✓ Kopfbedeckung eingepackt
- ✓ Orte zum Abkühlen unterwegs recherchiert

KONTAKT HALTEN

- ✓ mit mir selbst: Geht es mir gut? Brauche ich Hilfe?
- ✓ Familie und Freund:innen anrufen
- ✓ um betroffene Nachbar:innen/Kolleg:innen kümmern

SONSTIGES

- ✓ Ist das Haustier hitzegerecht versorgt?
- ✓ Sind alle Medikamente temperaturgerecht gelagert?



**Umweltinstitut
München e.V.**

Herausgeber:

Umweltinstitut München e.V.
Goethestr. 20
80336 München

Tel.: (089) 30 77 49-0

E-Mail: info@umweltinstitut.org

www.umweltinstitut.org

Text: Ekaterina Shcherbakov, Dr. Hauke Doerk

Redaktion: Kerstin Viellehner

Gestaltung: Gundi Schillinger

Bildnachweise: *Alle* © stock.adobe.com: S. 1 visanu, dazzy | S. 3. visanu | S. 4 DZiegler
S. 7 iuricazac | S. 8 karyative | S. 9 christiane65 | S. 12 artursfoto | S. 13 ifeelstock
S. 16 Wirestock | S. 17 Sebastien Barrio | S. 19 PEPPERMINT | S. 21 René Notenbomer
S. 23 Jarama | S. 24 Lea | S. 25 VOJTa Herout | S. 27 Have a nice day | S. 30 dazzy
mit Ausnahme von: S. 26 Anne Barth | S. 28 Umweltinstitut