

# Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS  
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt



LANDKREIS  
GIFHORN

Umwelt  
Bundesamt

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

der Klimawandel schreitet für uns alle wahrnehmbar voran. Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. Die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30 °C und auch tropischen Nächten, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20°C absinkt. Was auf den ersten Blick nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter aussieht, belastet nicht nur unsere Umwelt in Form von Dürren und Wassermangel, sondern auch die menschliche Gesundheit. Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen.



An heißen Tagen und in Tropennächten ist der Körper besonders gefordert, da er kontinuierlich seine Körpertemperatur regulieren muss. Deshalb wird auch von Hitzestress gesprochen. Dieser birgt vielfältige Gesundheitsfolgen und kann im schlimmsten Falle zu einer ernsthaften gesundheitlichen Bedrohung führen. Die Hitze beeinträchtigt das Herz-Kreislauf-System, die Psyche und die Atemwege. Die hohen Lufttemperaturen und eine intensive Sonneneinstrahlung führen zu einer erhöhten Luftschadstoffbelastung durch Feinstaub und bodennahes Ozon, was wiederum die Gesundheit gefährden kann. Mit dem vorliegenden Hitzeknigge des Umweltbundesamtes und den lokalen Ergänzungen möchten wir die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Gifhorn, unter dem Leitspruch: „Im Schutz vor Hitze ist Gifhorn Spitze“ auf die hitzebedingten Gefahren hinweisen.

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Tobias Heilmann".

Tobias Heilmann  
Landrat

## IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

### Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum  
Klimafolgen und Anpassung  
Postfach 14 06  
06844 Dessau-Roßlau  
+49 340-21 03-0  
info@umweltbundesamt.de  
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de  
 /umweltbundesamt

### Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,  
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),  
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des

Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

### Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),  
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

### Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

### Illustrationen

Christine Rösch

### Gedruckt auf Recyclingpapier

aus 100 % Altpapier  
mit dem Blauen Engel

### Publikation als PDF

[www.umweltbundesamt.de/schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 1 – 17 des Hitzeknigges. Mögliche darauffolgende Seiten wurden von Partnern vor Ort erstellt. Den jeweiligen Ansprechpartner finden Sie auf diesen Seiten.

**Umwelt  
Bundesamt**



**KomPass**  
Kompetenzzentrum  
Klimafolgen und Anpassung



# Wer ist betroffen?

## Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig,

was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



**Generation des Alters 65+**

**Säuglinge und Kleinkinder**

**Schwangere**

**Menschen mit Unterernährung**

**Menschen mit Übergewicht**

**Personen, die körperlich schwer und  
im Freien arbeiten**

**Personen, die intensiv Sport treiben**

**Obdachlose**

**Menschen mit akuten Erkrankungen  
(z.B. Durchfall, Fieber)**

**Menschen mit bestimmten chronischen  
Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf,  
Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche,  
Nieren)**

**Menschen, die regelmäßig Alkohol oder  
Drogen konsumieren**

**Menschen, die bestimmte Medikamente  
einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit  
entziehen oder die Temperaturregulation  
stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-  
tabletten, blutdrucksenkende Mittel**

# Hier lauern Gefahren

## Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

## Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

**Informationen zur Ozon-Belastung:**  
[www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung](http://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung)

## Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

**Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:**  
[www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv\\_node.html](http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html)

**UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region:** [www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html)

### Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: [www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html](http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html)



**TIPP**

# **Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!**



**Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.**

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

#### WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: [www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze)

Hitzewarndienst DWD: [www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html)

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: [www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html)



#### DAS KÖNNEN SIE TUN

**Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.**

**Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.**

**TIPP**

**Sorgen Sie für frischen  
Wind – durch  
luftige Kleidung!**



**Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.**



Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.



Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.



Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.



Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



#### **DAS KÖNNEN SIE TUN**

**Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.**

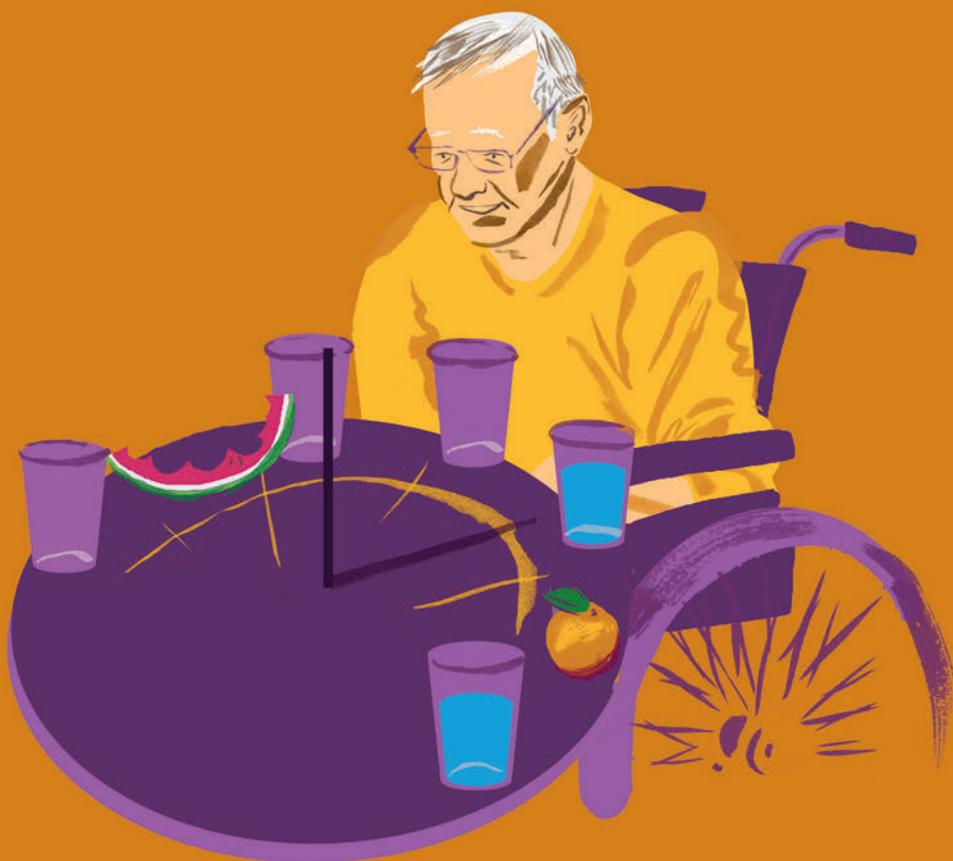
**Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?**

**Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.**

**Probieren Sie es aus!**

**TIPP**

**Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!**



**Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.**



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.



Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

**LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:**

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>



**DAS KÖNNEN SIE TUN**

**Machen Sie einen Essenskalender:**

**Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.**

**Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.**

# Notfallseite

## Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

**Wiederholtes, heftiges Erbrechen**

**Plötzliche Verwirrtheit**

**Bewusstseinstörung**

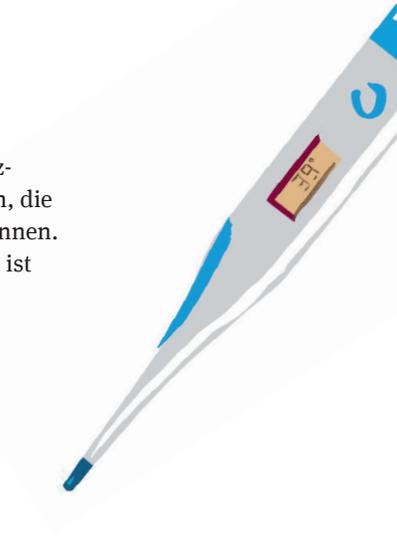
**Bewusstlosigkeit**

**Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)**

**Krampfanfall**

**Kreislaufschock**

**Heftige Kopfschmerzen**





## **Erste Hilfe leisten**

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

**Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.**

**Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.**

**Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.**

**Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.**

**NOTRUF: 112**

# Hitzetelefon im Landkreis Gifhorn

Liebe Leserinnen und Leser,

der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Gifhorn warnt und informiert vom 1. Juni bis 31. August eines Jahres kostenfrei teilnehmende Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren vor Hitzewellen und den daraus resultierenden Gefahren. Geschultes Personal bietet Informationen zu präventiven Maßnahmen und kühlenden Aktivitäten. Diese Initiative betont das Engagement des Landkreises, für das Wohlbefinden älterer Bürgerinnen und Bürger Sorge zu tragen. Um von dem Service profitieren zu können, ist eine Anmeldung für das Hitzetelefon erforderlich. Geben Sie hierfür einfach Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an – Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt, und Ihre Anmeldung kann jederzeit widerrufen werden.

Nach der Anmeldung setzt sich das Fachpersonal zeitnah mit Ihnen für ein Erstgespräch in Verbindung. Besteht eine Hitzewarnung des Deutschen Wetterdienstes (DWD), erhalten Sie einen Anruf mit hilfreichen Verhaltenstipps.

Aufgrund von haftungsrechtlichen Bestimmungen ist eine individuelle Gesundheitsberatung leider nicht möglich.

Bei Fragen zur Anmeldung stehen wir Ihnen telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

## Ansprechpartner des Landkreises

### Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Gifhorn

Schlossstraße 1  
38519 Gifhorn

Telefon 05371 / 828840  
E-Mail: [hitzetelefon@gifhorn.de](mailto:hitzetelefon@gifhorn.de)



Erreichbarkeit:  
Montag - Freitag  
in der Zeit von  
9 – 12 Uhr

# Hitze und Gesundheit

Im Falle, dass Sie gesundheitliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich an Ihre behandelnde **Hausärztin** oder Ihren behandelnden **Hausarzt!**

In der **Nacht**, am **Wochenende** oder an Feiertagen ist bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen der **ärztliche Bereitschaftsdienst** (deutschlandweit kostenlos, ohne Vorwahl) unter der **Rufnummer: 📞 116117** erreichbar.

Oder wählen Sie direkt den **Notruf: 📞 112**

## Medikamenteneinnahme bei Hitze



Medikamente können sich auf die natürliche Körpertemperaturregulierung auswirken und gesundheitliche Probleme auf vielerlei Weise verschärfen.

Wenn Sie z. B. Medikamente einnehmen, die den Blutkreislauf oder den Wasserhaushalt beeinflussen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin bzw. Apotheker/-in beraten lassen.



**Denken Sie daran, Ihre Medikamente entsprechend den Hinweisen im Beipackzettel ggf. kühl zu lagern, wie z. B. im Kühlschrank.**



# KÜHLE ORTE

Abkühlung tut gut. Diese können Sie sich unterwegs verschaffen in dem Sie kühle Orte aufsuchen. Orte, die bei Hitze einen entspannten Aufenthalt ermöglichen befinden sich meistens im Grünen oder in öffentlichen Gebäuden.

Hierzu haben wir für Sie im Folgenden Beispiele gesammelt:

- Lassen Sie sich von Kunst im **Museum** inspirieren oder besuchen Sie eine **Bibliothek!**
- Besonders **Kirchen** sind an den heißesten Tagen angenehm kühl!
- Wie wäre es mit einem Besuch im **Kino** oder einem Bummel in klimatisierten **Einkaufsgeschäften**? In vielen Geschäften können Sie auch kostenlos Ihren eigenen Wasserhaushalt aufbessern!
- Schwimmen Sie am besten früh morgens in Ihrem **Frei-/Schwimmbad** oder im **Badesee** ein paar Bahnen!
- Setzen Sie sich im Schatten auf eine **Parkbank** oder wandern durch **Wälder**
- Gönnen Sie sich ein Getränk in einer der vielzähligen **Gaststätten!**



Auch zu Hause können Sie das Raumklima verbessern. Ein Ventilator sorgt für einen angenehmen Luftstrom.



Lassen Sie sich von den schattenspendenden und erfrischenden Möglichkeiten im ganzen Stadtgebiet verzaubern!

# Kühle Orte im Landkreis Gifhorn

## Museen und Ausflugsziele

Museen sind beliebte Rückzugsorte bei hohen Temperaturen. Sie bieten Schatten und angenehme Kühle, zum Teil hinter dicken historischen Mauern.



- Schloss Gifhorn mit Historischem Museum und Schlosskapelle  
Schlossplatz 1, 38518 Gifhorn  
[www.museen-gifhorn.de/historisches-museum-schloss-gifhorn](http://www.museen-gifhorn.de/historisches-museum-schloss-gifhorn)
- Internationales Mühlenmuseum  
(Ausstellungshalle, Dorfplatz unter den Linden)  
Bromer Straße 2, 38518 Gifhorn  
[www.muehlenmuseum.de](http://www.muehlenmuseum.de)
- Russische Basilika (auf dem Gelände des Mühlenmuseums)  
Bromer Straße 2 a, 38518 Gifhorn
- Otter-Zentrum (Freigelände mit vielen schattenspendenden Bäumen)  
Sudendorfallée 1, 29386 Hankensbüttel  
[www.otterzentrum.de](http://www.otterzentrum.de)
- Classic Superbikes Motorrad Museum im Glockenpalast  
Bromer Straße 2 a, 38518 Gifhorn  
[www.classic-superbikes.com](http://www.classic-superbikes.com)

## LOKALE INFORMATIONEN FÜR SIE

- Kloster Isenhagen  
Klosterstraße 2, 29386 Hankensbüttel  
[www.kloster-isenhagen.de](http://www.kloster-isenhagen.de)
- Museum Burg Brome  
Junkerende  
38465 Brome  
[www.museen-gifhorn.de/museum-burg-brome](http://www.museen-gifhorn.de/museum-burg-brome)
- Jagdmuseum Wulff  
Hässelmühler Straße 28  
29386 Dedelstorf-Oerrel  
[www.jagdmuseum-wulff.de](http://www.jagdmuseum-wulff.de)
- Kavalierhaus mit EMMA-Museumswohnung  
Steinweg 3, 38518 Gifhorn  
[www.museen-gifhorn.de/emma-museumswohnung-im-kavalierhaus-gifhorn](http://www.museen-gifhorn.de/emma-museumswohnung-im-kavalierhaus-gifhorn)
- Schulmuseum Steinhorst  
Marktstraße 20, 29367 Steinhorst  
[www.museen-gifhorn.de/schulmuseum-steinhorst](http://www.museen-gifhorn.de/schulmuseum-steinhorst)
- Heimatmuseum Müden (Aller)  
Hauptstraße 12, 38539 Müden (Aller)  
[www.kuh-mueden.de](http://www.kuh-mueden.de)
- Kinomuseum  
Raiffeisenstraße 11, 38551 Vollbüttel  
[www.kinomuseum.de](http://www.kinomuseum.de)
- Museum im Dorf Lüben  
Lüben 1  
29378 Wittingen-Lüben  
[www.museum-im-dorf-lueben.de](http://www.museum-im-dorf-lueben.de)
- Junkerhof Wittingen  
Gustav-Dobberkau-Straße  
29378 Wittingen

## Bade- und Erfrischungsmöglichkeiten

Im Landkreis Gifhorn gibt es große Seen und viele (Frei)-Bäder, die eine erfrischende Abkühlung bei hohen Temperaturen bieten.



- Tankumsee  
Dannenbütteler Weg 12, 38550 Isenbüttel  
[www.tankumsee.de](http://www.tankumsee.de)
- Bernsteinsee  
Bernsteinseeallee 5-7, 38524 Sassenburg-Stüde  
[www.bernsteinsee.com](http://www.bernsteinsee.com)
- Sport- und Freizeitbad Allerwelle  
Zur Allerwelle 1, 38518 Gifhorn  
[www.allerwelle.de](http://www.allerwelle.de)
- Freibad Bokel  
Im Wiesengrund, 29365 Sprakensehl-Bokel
- Freibad Brome  
Mühlenstraße 14, 38465 Brome
- Freibad Calberlah  
An der Badeanstalt 13  
38547 Calberlah-Edesbüttel
- Freibad Sprakensehl  
Schulstraße 6, 29365 Sprakensehl

## LOKALE INFORMATIONEN FÜR SIE

- Freibad Steinhorst  
Am Freibad, 29367 Steinhorst
- Ernst-Siemer-Bad Wittingen  
Spörkenstraße 50, 29378 Wittingen
- Heidebad Hagen  
Am Sportplatz 1, 29365 Sprakensehl-Hagen  
[www.heidebad-hagen.de](http://www.heidebad-hagen.de)
- Waldbad Hankensbüttel  
Waldbad 1, 29386 Hankensbüttel
- Strandbad Knesebeck  
An der Badeanstalt 3, 29379 Knesebeck
- Klein-Schwimmhalle Knesebeck  
Kirchstraße 8, 29379 Knesebeck
- Waldbad Meinersen Am Gajenberg 4,  
38536 Meinersen

**Weitere Informationen zu Ausflugszielen gibt es auf [www.suedheide-gifhorn.de](http://www.suedheide-gifhorn.de) und in den Touristinformationen in Gifhorn und Wittingen.**



# Leitungswasser mit Pep

Ist Ihnen normales Leitungswasser zu langweilig?  
Versuchen Sie doch mal, Ihr Wasser mit frischem Obst,  
Gemüse oder Kräutern aufzupeppen!



Ihr Leitungswasser können Sie mittels  
Erd-, Him-, Brom- oder Heidelbeeren  
zu „infused water“ aufbereiten.

Auch aufgeschnittene Zitronen oder  
Limetten, Melonenstücke,  
Gurkenscheiben oder Ingwerstücke  
eignen sich hierfür.

Minze, Basilikum, Rosmarin, Lavendel  
oder Salbei runden das eigens  
zubereitete Erfrischungsgetränk  
bestens ab.



**Rezeptideen finden Sie auf der Homepage der Verbraucherzentrale:**

[https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesundernaehren/  
infused-water-rezeptefuer-wasser-mit-geschmack-37137](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesundernaehren/infused-water-rezeptefuer-wasser-mit-geschmack-37137)

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Das DRK im Landkreis Gifhorn ist Ihr fürsorglicher Partner in der Region für Menschen, die professionelle Hilfe, verlässliche Betreuung und nachhaltige Bildung nachfragen. Insgesamt engagieren sich rund 2.600 Haupt- und Ehrenamtliche in den Bereichen Kinder, Jugend und Familie, Altenhilfe sowie im Rettungsdienst und Katastrophenschutz an über 60 Standorten im gesamten Landkreis. Unser Know-how und unsere langjährige Erfahrung in vielen Bereichen macht uns zum Marktführer für die Kundengruppe Null bis Hundert Plus. Das hat uns motiviert, als erster Anbieter in der Stadt Gifhorn im neuen DRK Forum an der Braunschweiger Str. 97 eine Refillstation zu eröffnen.

Bei hohen Temperaturen sollten Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen – auch unterwegs. Im DRK Forum können Sie Ihre leere Wasserflasche kostenfrei mit Leitungswasser füllen. Währenddessen haben Sie die Möglichkeit, sich über die zahlreichen Beratungsangebote vor Ort zu informieren.

Neben den Bereichen Katastrophenschutz und Breitenausbildung sind auch weitere Dienstleistungsangebote im DRK Forum verfügbar. Dazu gehören die umfassenden Beratungsleistungen unseres Ambulanten Pflegedienstes, des Familienbüros der Stadt und des Landkreises Gifhorn sowie die Beratung zum Hausnotruf und zum Suchdienst. Im vorderen Teil des Gebäudes lädt der Kleidershop „Die Schatzkiste“ zum Stöbern ein. Das DRK Forum ist komplett barrierefrei und für Sie während der Öffnungszeiten zugänglich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Die Auffüllstationen erkennen Sie an dem Aufkleber an der Tür.  
Eine Übersicht aller Refill-Stationen finden Sie in der interaktiven Karte sowie mehr Infos zur Aktion unter: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)

## **Ansprechpartner DRK Gifhorn**

**Thomas Hillebrecht**  
**Abteilungsleiter Technik und IT**

Braunschweiger Str. 97  
38518 Gifhorn

Telefon: 05371 804-0  
E-Mail: [info@drk-gifhorn.de](mailto:info@drk-gifhorn.de)

Öffnungszeiten DRK Forum:

Montag – Freitag  
in der Zeit von  
9.00 - 15.00 Uhr

Weitere Angebote über das DRK im  
Landkreis Gifhorn finden Sie unter:  
[www.drk-gifhorn.de](http://www.drk-gifhorn.de)

# HITZETIPPS

## AUF EINEN BLICK



**Sehr wichtig:  
Genügend trinken und  
wasserreich essen.**



**Leicht und luftig  
kleiden.**



**Räume tagsüber  
verschatten.**



**Bevorzugt nachts/  
frühmorgens  
lüften.**



**Körper kühlen.**



**Aktivitäten in die  
kühleren Stunden  
verschieben.**



**Hitzewarnungen  
(Deutscher  
Wetterdienst)  
abonnieren und  
weitergeben.**



**Medikamentenplan  
nach ärztlicher  
Absprache  
ggf. anpassen.**



**Im Schatten bleiben,  
in der Sonne  
Kopfbedeckung  
tragen.**

## Weiterführende Links



**Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:**  
[www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze)

**Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:**  
[www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinflusse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit](http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinflusse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit)

**Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:**  
[www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/](http://www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/)

**GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):**  
[www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps\\_node.html](http://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html)

# Ein starkes Team

Wir bedanken uns für die Unterstützung beim Thema Hitzeschutz bei allen **Apotheken** und niedergelassenen **Ärzt:innen** im Landkreis Gifhorn sowie folgenden

**Partner:innen:**



südheide  
GIFHORN

Audi BKK



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Kreisverband Gifhorn e. V.

BARMER



Der Hitzeknigge wurde für den Landkreis Gifhorn vom Fachbereich Gesundheit individuell erweitert und umgesetzt.  
Ansprechpartner: Korhan Akal  
Stand der Broschüre 2024, 1. Auflage

Publikationen als PDF:

[www.umweltbundesamt.de/schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)