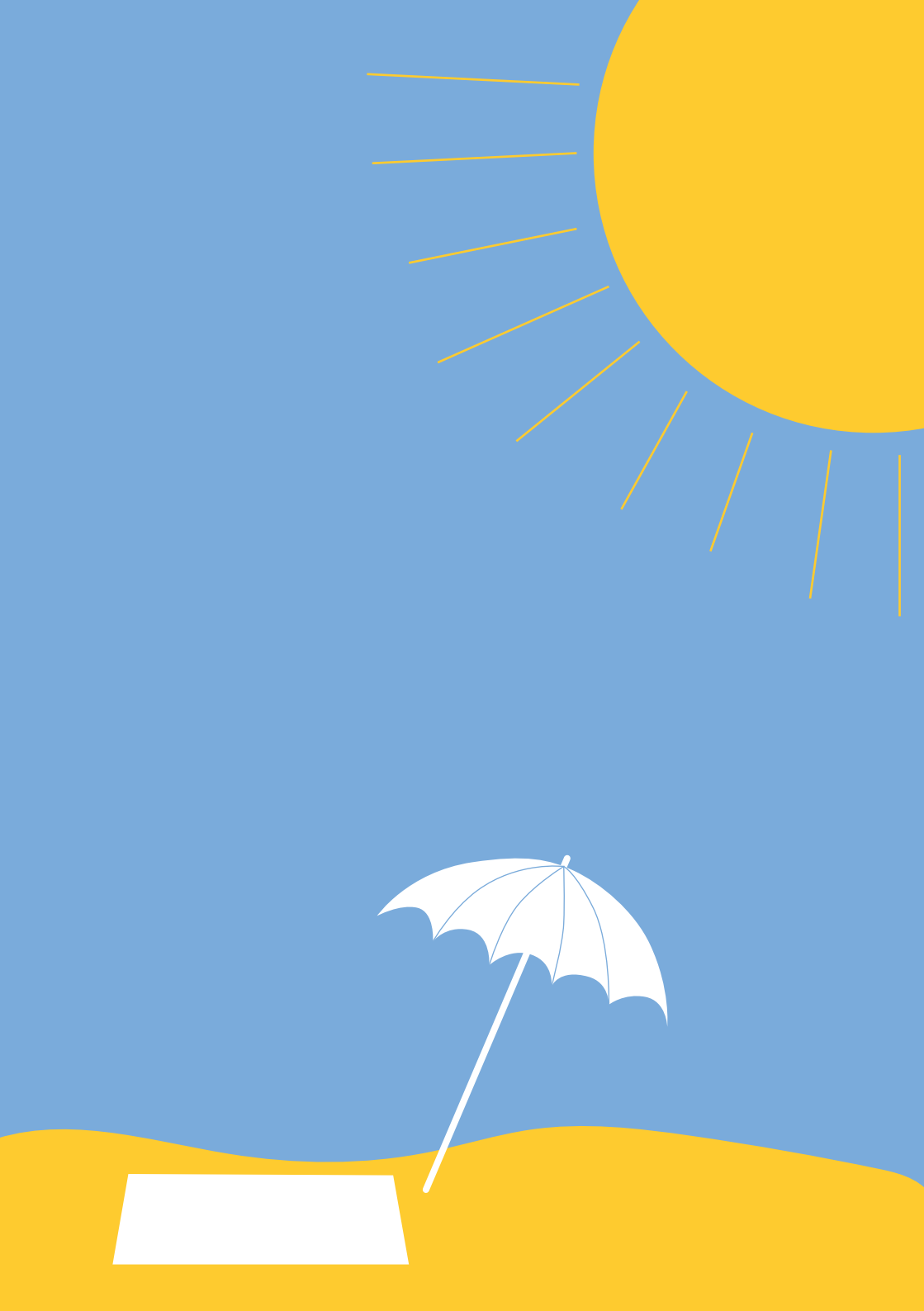
Hitzeratgeber

Tipps und Tricks für das
richtige Verhalten bei Hitze



STADT
TROISDORF



1. Einleitung



Sommertage = über 25°C

Heiße Tage = über 30°C[*1]

Vielleicht haben Sie es schon gespürt: Die Anzahl der Sommertage und heißen Tage nehmen in Deutschland und somit auch in Troisdorf stetig zu und ausgeprägte Hitzewellen kommen immer häufiger vor. Hinzu kommen tropische Nächte, in denen die Temperatur nicht unter 20 Grad fällt und an Abkühlung nicht zu denken ist.

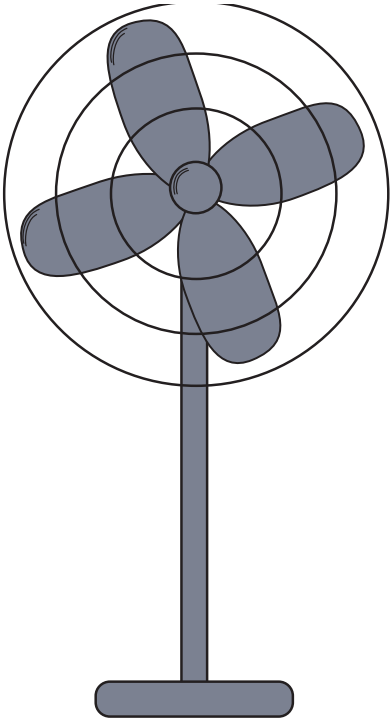
In NRW zum Beispiel wurden von 1991 bis 2020 im Durchschnitt 36 Sommer- und 8 heiße Tage verzeichnet – eine Zunahme von 11 bzw. 9 Tagen im Vergleich zu 1961-1990.[*2]

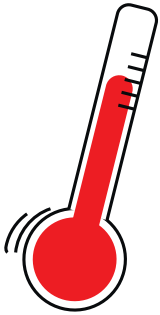
Was bei einigen Gedanken an Freibadbesuche, Sommerurlaub, Eis essen und blauen Himmel auslöst, kann für viele Menschen auch gesundheitliche Folgen haben.

Hitzeextreme werden auch in Zukunft weiter zu nehmen, heiße Tage vermehrt und immer früher im Jahr auftreten. Umso wichtiger ist es, sich gut gegen die Hitze zu wappnen. Diese Handreichung soll Sie dabei unterstützen, Ihnen Tipps liefern und Orte in Troisdorf aufzeigen, die an heißen Tagen Abkühlung schaffen können.

Hinweis:
Die hier aufgeführten Tipps und Informationen ersetzen kein Ärzt*innengespräch und stellen lediglich eine Handreichung zum Umgang mit Hitze dar.

Aktivieren Sie die Warn-App NINA auf Ihrem Smartphone. Sie informiert nicht nur über Gefahrenlagen, sondern gibt auch amtliche Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) aus. So werden Sie frühzeitig über bevorstehende Hitzeereignisse informiert und können rechtzeitig Vorsorgemaßnahmen treffen.





2. Wer ist betroffen?[*5]

Nicht allen Menschen macht Hitze gleich stark zu schaffen. Doch Risikogruppen kommen im Durchschnitt in allen Bevölkerungsgruppen vor. Folgende Personengruppen sollten während Hitzeperioden besonders auf sich achten oder beachtet werden:


Menschen ab 65


Säuglinge und Kleinkinder


Schwangere


Unterernährte oder übergewichtige Menschen


Personen, die arbeitsbedingt vermehrt der Hitze ausgesetzt sind


Personen, die intensiv Sport treiben


Obdachlose


Menschen mit akuten Erkrankungen


Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen


Menschen mit Suchtproblemen (Alkohol, Drogen)


Menschen, die Medikamente nehmen, die Flüssigkeit entziehen

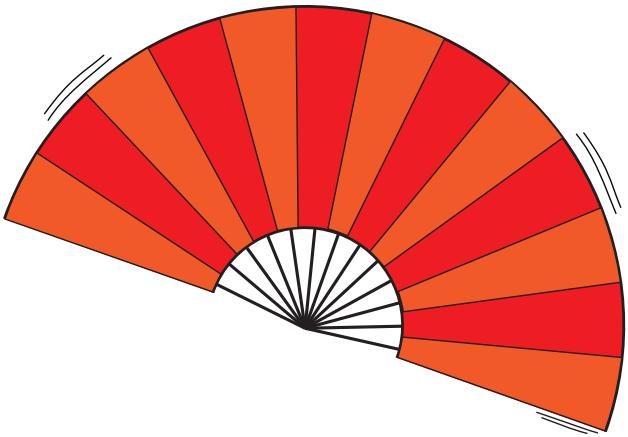
Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie zu einer Risikogruppe zählen, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

3. Was kann ich gegen Hitzebelastung tun?

Was sollte ich an heißen Tagen besonders beachten? Wo finde ich in Troisdorf kostenfreies Trinkwasser, wenn ich unterwegs bin? Und wo kann ich mich im Schatten ausruhen? Auf den nächsten Seiten finden Sie passende Informationen, um gut durch die heiße Jahreszeit zu kommen.

Und vielleicht entdecken Sie noch den ein oder anderen Ort, den Sie in Troisdorf bisher noch nicht kannten.

Grundsätzlich gilt:
Haben Sie ein Auge auf sich und die Menschen um Sie herum. Hitzebeschwerden äußern sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise und werden nicht direkt angesprochen. Bieten Sie im Zweifel Hilfe an und scheuen Sie sich nicht, andere Menschen im Umfeld um Hilfe zu bitten.



1. Verhaltensänderung[*3,5]

Meiden Sie Hitzebelastungen!

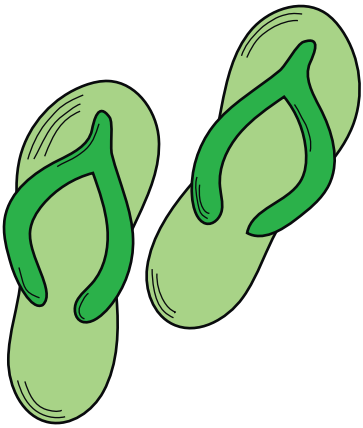
Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen und verdunkeln Sie nach Möglichkeit die Räume. Lüften Sie nur in den kühlen Morgen- und Abendstunden.

Tragen Sie luftige und atmungsaktive Kleidung.

Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- und Abendstunden.

Ein kaltes Fußbad oder feuchte Wickel um Fuß- und Handgelenk helfen, den Körper herunterzukühlen.

Wasser aus der Sprühflasche sorgt dafür, dass sich der Körper durch die Verdunstungskälte abkühlt. Auch ein Fächer kann Abkühlung schaffen.



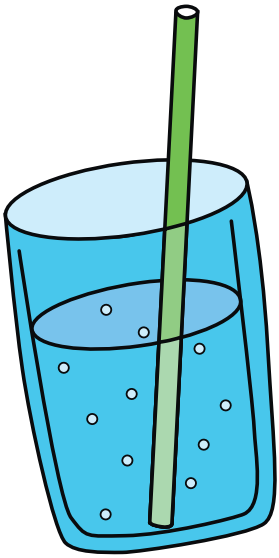
2. Ernährung[*3,5]

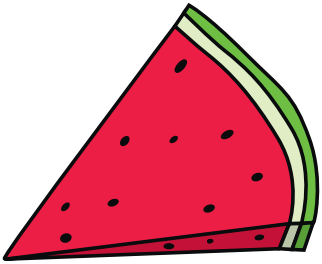
Ausreichend Trinken! Am besten stündlich ein Glas Wasser.

Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke vermeiden. Sie entziehen dem Körper zu viel Wasser.

Nicht zu schwer Essen. Am besten verdaulich sind bei Hitze mehrere kleine, leichte Mahlzeiten. Obst, Gemüse und Salat haben einen hohen Wassergehalt.

Unterwegs und nicht ausreichend Trinkwasser dabei? An vielen Orten in Troisdorf können Sie Ihre Trinkflasche kostenlos auffüllen:





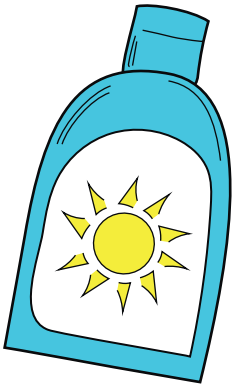
Fußgängerzone	Übergang zwischen Ursulaplatz und Kölner Straße	Trinkwasserbrunnen (von April bis Oktober rund um die Uhr verfügbar)	
Stadtteilpark Friedrich-Wilhelms-Hütte	Hermann-Ehlers-Str. in der Nähe des Skateparks	Trinkwasserbrunnen (von April bis Oktober rund um die Uhr verfügbar)	
AWO Oberlar	Sieglarer Str. 66-68 53842 Troisdorf		
Stadtwerke Troisdorf	Poststr. 105 53840 Troisdorf	Wasserstation im Foyer	
Rathaus Troisdorf	Kölner Str. 176 53840 Troisdorf	Wasserstation in der Cafeteria	
Rathaus Neubau/ Bürgeramt	Kaiserstr. 1a 53840 Troisdorf	Zugang zu Wasser im Erdgeschoss	
Stadt-bibliothek	Kölner Str. 69-71 53840 Troisdorf	Zugang zu Wasser im Erdgeschoss	
Burg Wissem – Touristeninfo	Burgallee 1 53840 Troisdorf	Zugang zu Wasser im Untergeschoss Öffnungszeiten: Montag geschlossen Di - Fr 11:30-16:30 Uhr Sa - So 10:00-18:00 Uhr	

Alfred Kärcher Vertriebs GmbH	Lülsdorfer Str. 50 53842 Troisdorf	Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 - 12:00 und 13:00 - 16:00 Uhr
Bäckerei Bröhl Sieglar	Larstr. 159 53844 Troisdorf	Öffnungszeiten: Mo - Fr 06:00 - 12:30 und 14:30 - 18:30 Uhr Sa 6:00 - 12:00 Uhr Sonn- & Feiertage: 07:30 - 11:00 Uhr
Bäckerei Bröhl Rotter See	Frieslandring 11 53844 Troisdorf	Öffnungszeiten: Mo - Fr 06:45 - 18:30 Uhr Sa 07:00 - 13:00 Uhr Sonn- & Feiertage: 08:00 - 11:00 Uhr
Bäckerei Bröhl Eschmar	Van-Gogh-Platz 11 53844 Troisdorf	Öffnungszeiten: Mo - Fr 06:30 - 12:30 und 14:30 - 18:00 Uhr Sa 07:00 - 12:30 Uhr Sonn- & Feiertage: geschlossen

Bäckerei Bröhl Kriegsdorf	Birklestr. 35 53844 Troisdorf	Öffnungszeiten: Mo - Fr 06:30 - 12:30 und 14:30 - 18:30 Uhr Sa 07:00 - 13:00 Uhr Sonn- & Feiertage: 08:00 - 11:00 Uhr
Bröhl's	Kölner Str. 62 53840 Troisdorf	Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:30 - 18:00 Uhr Sa 07:30 - 17:30 Uhr Sonn- & Feiertage: 08:00 - 17:30 Uhr
Café Bröhl	Christian-Esch-Str. 1 53844 Troisdorf	Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 - 18:00 Uhr Sa 07:00 - 13:00 Uhr Sonn- & Feiertage: 8:30 - 17:00 Uhr

Mehrgenerationenhaus - Zweigstelle „Uferstübchen“	Am Ufer 27, 53842 Troisdorf	
Mehrgenerationenhaus „Haus International“	Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf	





3. Draußen[*3,5]

Nutzen Sie im freien Sonnencreme und eine Kopfbedeckung.

Halten Sie sich nicht länger als unbedingt nötig in der prallen Sonne auf.

Kühle Orte gibt es in Troisdorf reichlich. Eine schattige Pause von der prallen Sonne können Sie zum Beispiel hier machen:

Kirche St. Hippolytus	Hippolytusstr. 46 53840 Troisdorf	
Rotter See	Uckendorfer Str. 135 53844 Troisdorf	
Wald- und Vogelpark	Am Waldpark 53840 Troisdorf	
Hirschpark	Burgallee 1 53840 Troisdorf	
Parkfriedhof	Vorgebirgsblick 100 53844 Troisdorf	
Waldfriedhof	Heerstr. 15 53840 Troisdorf	
Freizeitpark Haus Broich	Burgstraße 53842 Troisdorf	
Marktplatz Sieglar	Marktplatz 53844 Troisdorf	
Mühlengraben an der Eschmarer Mühle	Straße zur Mühle 50 53844 Troisdorf	

Stadtbibliothek	Kölner Str. 69-81 53840 Troisdorf	Refill-Station und Sitzplätze verfügbar; Zugang zur Stadtbibliothek im City-Center (TrO-pen-Library) mit freigeschaltetem Ausweis 7 Tage die Woche von 7:00 - 22:00 Uhr	
Galerie Troisdorf	Wilhelm-Hamacher-Platz 22 53840 Troisdorf		
Windgassenplatz	Windgassenplatz 53840 Troisdorf		
Wanderparkplatz Siegaue	Bergstr. 53844 Troisdorf	Picknickplätze im Schatten	

Die vorliegende Liste stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar und dient lediglich als Orientierungshilfe. Achten Sie vor allem auf Ihr persönliches Empfinden.
Generell gilt: Bäume und Wälder sorgen für eine natürliche Abkühlung, können als schattige Aufenthaltsorte dienen und sind an heißen Tagen oft ein kühlerer Aufenthaltsort.

4. Babys und Kleinkinder[*4]

Die Haut von Babys und (Klein)kindern ist viel sonnenempfindlicher als die von Erwachsenen. Außerdem ist die Schweißproduktion deutlich geringer und der kleine Körper kann sich daher noch nicht gut regulieren. Je jünger das Kind, desto empfindlicher ist es gegenüber Hitzebelastung, dehydriert schneller, bekommt schneller einen Sonnenstich und zeigt schneller Symptome einer Hitzeerschöpfung.[*3] Folgende Tipps sollten beachtet werden:



Kinder vor direkter Sonneneinstrahlung schützen! Halten Sie sich an besonders heißen Tagen im Innenraum und draußen im Schatten auf.



Setzen Sie Kindern draußen eine Kopfbedeckung auf und nutzen Sie keine Decke im Kinderwagen.



Kinder ab 1 Jahr großzügig mit Sonnencreme eincremen – mindestens Lichtschutzfaktor 30.



Versorgen Sie Kinder mit ausreichend Flüssigkeit. Wasser und ungesüßte Tees sind optimal – am besten lauwarm, damit der Körper keine zusätzliche Energie aufwenden muss, um das Getränk auf Körpertemperatur zu erwärmen.



Bei Ventilatoren die Babys nicht direkt der Lüftung aussetzen – das kann zum Austrocknen und zu Erkältungen führen.



Keine Idee, wo Sie sich mit Kindern bei Hitze aufhalten können? Auf Seite 12-13 finden Sie schattige Orte in Troisdorf. Aber auch

Spielplätze mit Wasser gibt es im Stadtgebiet:

Spielplatz Haus Rott	Uckendorfer Straße 53844 Troisdorf	Wasserbecken	
Spielplatz Auf dem Axberg	Auf dem Axberg, 53844 Troisdorf	Regenwasser-spielplatz	
Spielplatz Donatusstr.	Donatusstraße, 53844 Troisdorf	Matschanlage	
Spielplatz Auf dem Schellerod	Auf dem Schellerod 53842 Troisdorf	Matschanlage	
Spielplatz Adam Riese	Adam-Riese-Straße 53842 Troisdorf	Matschanlage	
Spielplatz Burg Wissem	Burgallee 53840 Troisdorf	Matschanlage	
Spielplatz Karl-Kuhn-Platz	Karl-Kuhn-Platz, 53840 Troisdorf	Matschanlage	
Spielplatz Europaplatz	Europaplatz, 53844 Troisdorf	Wasserbecken	
Spielplatz Heidenau	Heidenaustraße, 53842 Troisdorf	Matschanlage	

5. Wie merke ich was?[*6]

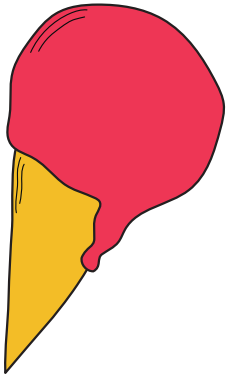
Symptome einer Hitzeüberlastung können schleichend auftreten und auf unterschiedliche Beschwerden hindeuten.

Nicht alle Menschen reagieren gleich. Erste Hinweise auf eine Überlastung des Körpers können sein:

- heißer, roter Kopf
- geschwollene Beine
- Schwindel
- Ohnmacht
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung
- Atemnot
- fallender Blutdruck
- rote, kleine Pusteln

Alle diese Symptome können Hinweise auf einen Hitzschlag, Sonnenstich, Austrocknung des Körpers, Hitzeausschlag und weiterem sein. Kontaktieren Sie bei Unsicherheit eine Ärztin oder einen Arzt.

Manche Medikamente können bei Hitze zu Probleme führen. Halten Sie Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen. Lagern Sie Ihre Medikamente kühl, damit Sie die Wirkung nicht verlieren![*5]



Hausärztlicher Notruf:

116 117



Hinweis:

Diese Infos dienen ausschließlich zu Informationszwecken und sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung! Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt für eine ausführliche Beratung!

6. Weiterführende Links

Hitzevorsorge in Troisdorf
https://www.troisdorf.de/hitzevorsorge

Aktivitäten mit Kindern bei Hitze:
https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/-/kinder-vor-hitze-schuetzen/336118

Gesammelte Infos rund um Hitze und Gesundheit:
https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/

Eine genaue Ausführung zu hitzebedingten Beschwerden:
https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/

Klimawandel und Gesundheit:
https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

https://www.youtube.com/watch?v=otndG58DHsM

Quellenangaben

*1 Bundesministerium für Gesundheit (Hitzeservice): https://hitzeservice.de/fakten-und-grundlagen/

*2 LANUV NRW 2024: https://www.klimaatlas.nrw.de/klima-nrw-monitoring/klimaentwicklung/lufttemperatur/temperaturkenntage-warm-sommertage-heisse-tage

BZgA Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/

*4 BZgA Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/#:~:text=Kleinkinder%20(Kinder%20bis%204%20Jahre,sondern%20auch%20vor%20UV%2DStrahlung.

*5 Umweltbundesamt 2021: https://www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeknigge

*6 BZgA Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/

Illustrationen Titelseite: Sophie Hertrich, Innenteil: Maren Kattwinkel

Notizen

STADT
TROISDORF

Stabsstelle Strategische Mobilitätsplanung
und Klimawandelvorsorge
Kölner Straße 176
53840 Troisdorf
Telefon (02241) 900-748
Telefax (02241) 900-8748
E-Mail Klimaschutz@troisdorf.de
Web www.troisdorf.de

Stand 7/2026