SCHORNDORF »
DIE DAIMLERSTADT

Sicher durch die heißen Tage

Tipps, Warnzeichen und kühle Orte in Schorndorf

20 35 klimaneutral SAUBER, SCHORNDORF!

Inhaltsverzeichnis

Herausgegeben von:

Stadt Schorndorf

Stabsstelle Klimaschutz und Mobilität

Robert-Bosch-Straße 9

73614 Schorndorf

Für diese Broschüre wurden fachliche Veröffentlichungen und öffentlich zugängliche Informationen zur Hitzevorsorge und Gesundheit ausgewertet. Dazu gehören unter anderem Veröffentlichungen der Stadt Mannheim sowie des Umweltbundesamtes.

Die Inhalte wurden eigenständig zusammengestellt, redaktionell aufbereitet und auf die Situation in Schorndorf abgestimmt.

Diese Broschüre enthält Verlinkungen zu externen Internetseiten. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren jeweilige Anbieter verantwortlich.

Daten und Quellen:
Hitze im Auto (Seite 4)
Adaptiert nach: https://www.wdt.de/media/1341/merkblatt_hitze_poster_.pdf

Hitzebelastung in Schorndorf (Seite 5-6)
Datengrundlage: Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg (LUBW)
Kartengrundlage: Landesanstalt für Geoinformation und Landentwicklung (LGL-BW)
Schwarzplan: swzpln.de
Analyse: B.A.U.M. Consult

Karte der kühlen Orte (Seite 7-8)
Kartengrundlage: Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg (LUBW)
Kartengrundlage: Landesanstalt für Geoinformation und Landentwicklung (LGL-BW)
Schwarzplan: swzpln.de
Datengrundlage: Cool Map Rems-Murr-Kreis

05/2026

- Vorwort S. 1
- Hitze – Gefahr erkennen S. 2
- Warnsysteme und Wassernachfüllstationen S. 3
- Risikogruppen S. 4
- Hitzebelastung in Schorndorf S. 5-6
- Karte der kühlen Orte S. 7-8
- UV-Index S. 9
- Hautschutz S. 10
- Kühle Tipps für heiße Tage S. 11-12
- Gemeinsam achtsam – die hilver-App S. 13
- Kühle Aktivitäten in Schorndorf S. 14
- Arbeiten im Freien S. 15
- Hitze-Checkliste S. 16

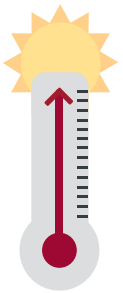
Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

der Winter ist vorbei und nun können wir wieder die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen! Doch die Auswirkungen des Klimawandels sind längst auch in unserer Stadt spürbar. Insbesondere längere und intensivere Hitzeperioden stellen eine wachsende Herausforderung für unsere Gesundheit, unsere Infrastruktur und unser tägliches Leben dar. Besonders betroffen sind dicht bebaute Stadtbereiche, in denen sich Hitze stärker staut und die dadurch nur langsam wieder abkühlen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, gut informiert und vorbereitet durch die heißen Tage zu kommen. Hier finden Sie viele Tipps und Hinweise, wie Sie sich im Alltag verhalten können, um den Sommer in vollen Zügen und mit kühlem Kopf zu genießen. Sie finden zudem Notrufnummern, Verhaltenshinweise im Notfall, nützliche Apps und Informations- und Anlaufstellen in Ihrer Umgebung.

Ihre Stadtverwaltung Schorndorf



Was ist ein Hitzschlag?

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich und muss unbedingt ärztlich behandelt werden. Es ist eine lebensbedrohliche Überhitzung des Körpers auf über 40 °C, bei der die Temperaturregulation versagt. Typische Symptome sind eine sehr hohe Körpertemperatur, heiße, trockene Haut (kein Schwitzen mehr), schneller Puls, Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen.

Gefahr erkannt – was tun?

Rufen Sie zuerst den Notruf (112). Dann die Person sofort in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen und den Oberkörper leicht erhöht lagern. Der Körper braucht Kühlung, am besten mit feuchten Tüchern und kalter Luft. Wenn die Person bei Bewusstsein ist, Wasser zu trinken geben. Bei Bewusstlosigkeit sollte sie in die stabile Seitenlage gebracht und die Atmung kontrolliert werden.

Unterschied Hitzschlag und Sonnenstich

Der Hauptunterschied liegt im Ausmaß der Überhitzung:
Ein Sonnenstich ist eine lokale Reizung der Hirnhäute durch direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf. Ein Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Überhitzung des gesamten Körpers, oft verursacht durch hohe Temperaturen und Anstrengungen, die zum Versagen der Temperaturregulation führen.

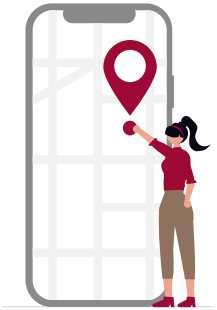
Warnsysteme und Wassernachfüllstationen

Aktuelle Informationen und Warnungen helfen, gesundheitliche Risiken bei hohen Temperaturen zu reduzieren. Offizielle Warnsysteme informieren rechtzeitig über bevorstehende Hitzeereignisse.

Warnsysteme

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) veröffentlicht Hitzewarnungen, wenn hohe Temperaturen eine gesundheitliche Belastung darstellen können. Informationen sind über folgende Angebote verfügbar:

- **WarnWetter-App** – offizielle Warnungen zu Wetterereignissen
- **NINA** – Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes
- **KATWARN** – regionale Warnhinweise zu Gefahrenlagen



Unterwegs ausreichend trinken

- Bei hohen Temperaturen ist eine **regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme** wichtig
- Besonders geeignet sind **Wasser** oder **ungesüßte Getränke**
- Eine **wiederbefüllbare Trinkflasche** erleichtert das Trinken unterwegs
- Die städtischen Einrichtungen **Forscherfabrik** und **Stadtbücherei** sowie verschiedene **Apotheken, Banken** und **Blumenläden** bieten die kostenlose Befüllung mitgebrachter Wasserflaschen an. Sie finden die Adressen unter **www.refill-deutschland.de** oder anhand dieses Aufklebers:

Risikogruppen

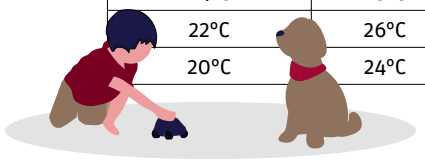
Wer ist bei Hitze besonders gefährdet?

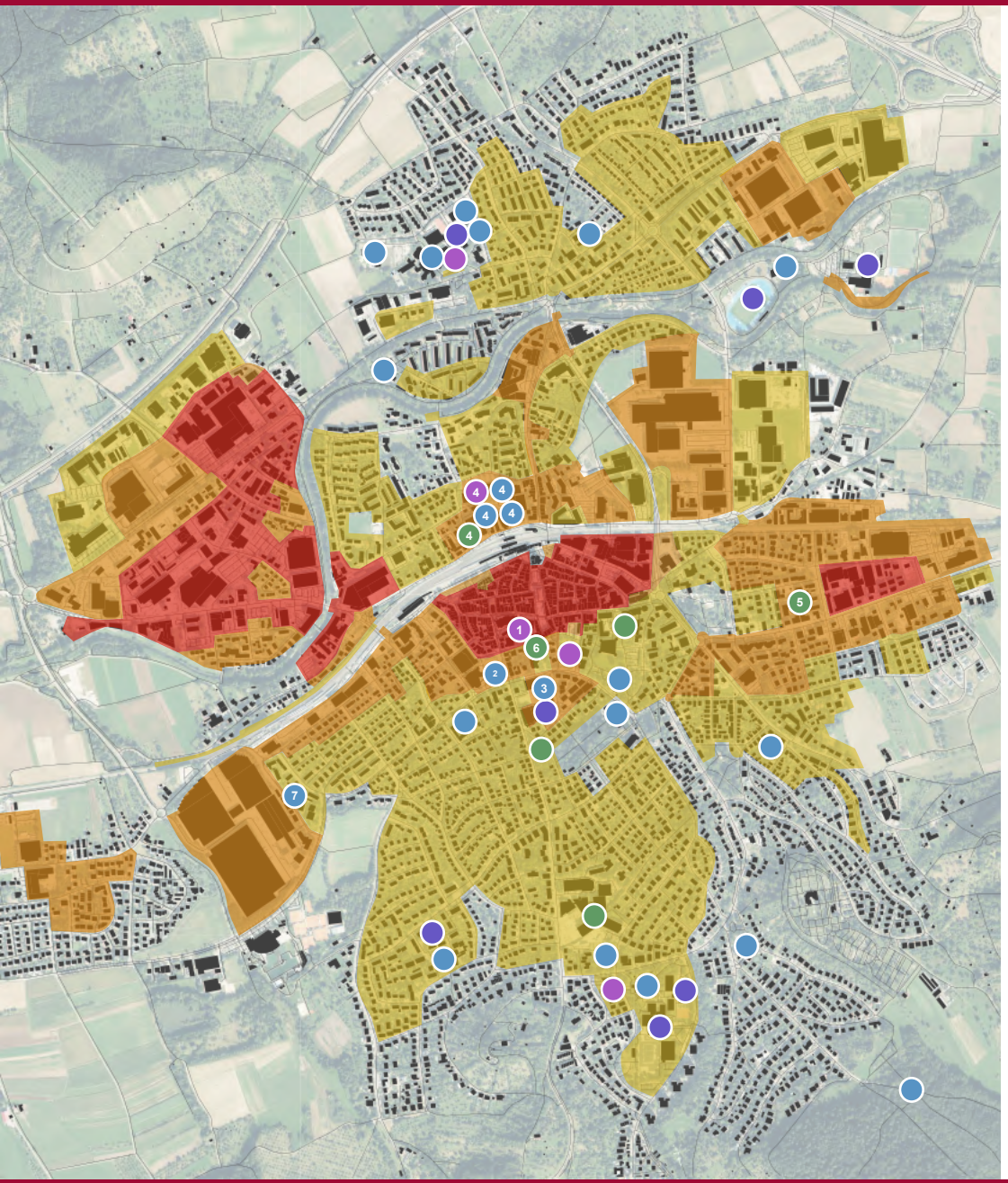
An heißen Tagen reagiert jeder Mensch unterschiedlich. Es gibt aber bestimmte Risikogruppen, die deutlich anfälliger für gesundheitliche Probleme sind. Ältere Menschen und Säuglinge können ihre Körpertemperatur häufig schlechter regulieren und sind auf Hilfe angewiesen, genauso wie Menschen mit Vorerkrankungen und Pflegebedürftige. Menschen im Baugewerbe, in der Landwirtschaft, oder bei Lieferdiensten, die draußen arbeiten müssen, Sporttreibende, sowie wohnungslose Menschen sind oft der Hitze dauerhaft ausgesetzt. In Verbindung mit körperlicher Belastung steigt das Risiko eines Hitzschlags.

Hitzeentwicklung im geparkten Auto

Bei Hitze kann ein abgestelltes Auto schnell zur Lebensgefahr werden. Lassen Sie Kinder oder Haustiere niemals im Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit. Selbst bei geöffneten Fenstern steigt die Temperatur schnell auf lebensgefährliche Werte.

	Lufttemperatur im Fahrzeuginneren			
Außentemperatur	5 Min	10 Min	30 Min	60 Min
42°C	46°C	49°C	58°C	68°C
40°C	44°C	47°C	56°C	66°C
38°C	42°C	45°C	54°C	64°C
36°C	40°C	43°C	52°C	62°C
34°C	38°C	41°C	50°C	60°C
32°C	36°C	39°C	48°C	58°C
30°C	34°C	37°C	46°C	56°C
28°C	32°C	35°C	44°C	54°C
26°C	30°C	33°C	42°C	52°C
24°C	28°C	31°C	40°C	50°C
22°C	26°C	29°C	38°C	48°C
20°C	24°C	27°C	36°C	46°C





Thermische Belastung in der Stadt

- Sehr hoch
- Hoch
- Erhöht

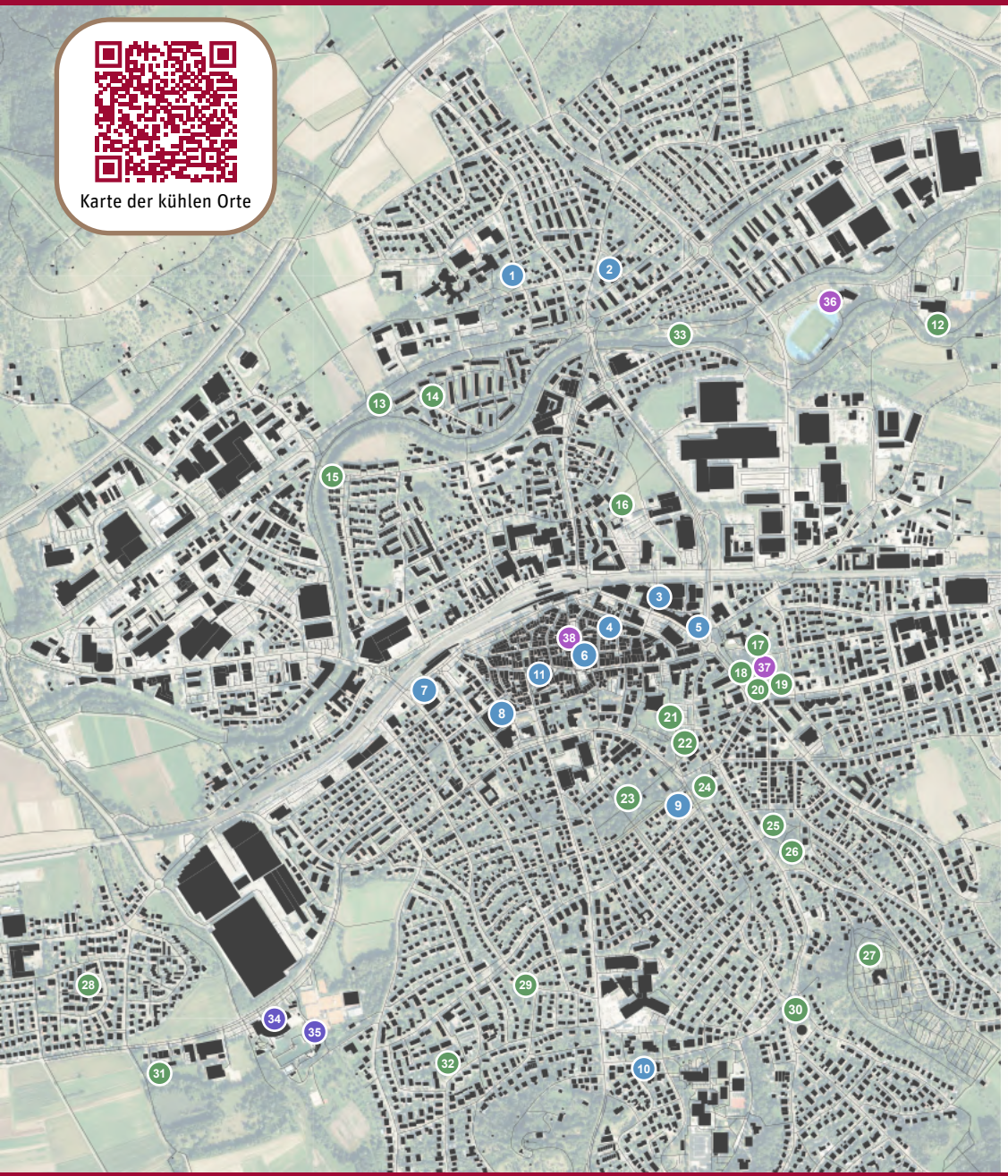
- Schulen und Kindertagesstätten
- Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen
- Sportstätten
- Vereine und Gemeinschaften

Einrichtungen in der Kernstadt mit (besonders) starker Hitzebelastung

1. Evangelisches Jugendwerk am Kirchplatz
2. Künkelinschule
3. Burggymnasium
4. Schulstandorte am Berufsschulzentrum Schorndorf
5. Senioren-Zentrum Haus Edelberg in der Rosensteinstraße
6. Seniorenzentrum Karlsstift
7. Kindergarten am Ziegelgraben

Hitzebelastung in der Stadt Schorndorf

Karte der kühlen Orte



Legende

- Öffentlich zugängliches Gebäude
- Sitzmöglichkeit, Spielplatz, Grünanlage, Wassertretbecken
- Freibad, Hallenbad, zugänglicher Uferbereich, Wasserspielplatz
- Trinkwasserbrunnen

1. Sankt Markus Kirche
2. Ev. Pauluskirche
3. Arnold-Galerie
4. Gottlieb-Daimler-Geburtshaus
5. Forscherfabrik
6. Rathaus
7. Kino Traumpalast
8. Künkelin-Rathaus
9. Kath. Heilig-Geist Kirche
10. Versöhnungskirche
11. Stadtkirche
12. Wasserspielplatz Sportpark Rems
13. Spielplatz Mittlere Uferstraße 78
14. Spielplatz Mittlere Uferstraße 72
15. Spielplatz Remsstraße 83
16. Spielplatz Stadtbiergarten
17. Wassertretbecken Stadtpark
18. Spielplatz Parksee
19. Piratenspielplatz Stadtpark
20. Stadtpark
21. Schlosspark
22. Spielplatz Schlosspark
23. Alter Friedhof
24. Feuersee
25. Spielplatz Jakob-Raible-Anlage
26. Jakob-Raible-Anlage
27. Neuer Friedhof
28. Spielplatz Gewandäcker
29. Spielplatz Wilhelm-Maybach-Str. 38
30. Spielplatz Uhlandstr. 127
31. Bolzplatz Lortzingstr. 40
32. Spielplatz Schumannweg 24
33. Grünanlage a. d. Rems
34. Oskar Frech Hallenbad
35. Ziegelei-Seebad
36. Trinkwasserbrunnen Sportpark
37. Trinkwasserbrunnen Stadtpark
38. Trinkwasserbrunnen Rathaus Marktplatz 1

Beachten Sie bitte die Öffnungszeiten der öffentlichen Gebäude.

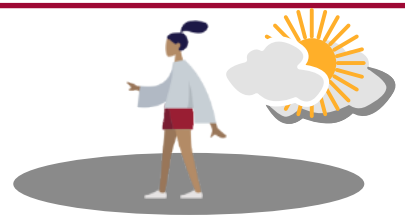
Sonne in Schorndorf

Der UV-Index zeigt, wann Sonnenschutz nötig ist!

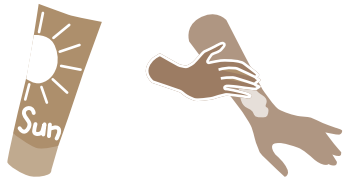
Aktuelle UV-Werte

Kein Schutz erforderlich | Schutz erforderlich | Extra-Schutz erforderlich

Niedrig	0-2
Mittel	3-5
Hoch	6-7
Sehr hoch	8-10
Extrem	11+



Sonne hebt die Stimmung, doch zu intensive UV-Strahlung kann Haut und Augen schädigen. Ein Sonnenbrand erhöht langfristig das Risiko für Hautkrebs und sollte unbedingt vermieden werden.



Schutzmaßnahmen

Sonnenschutz verwenden:

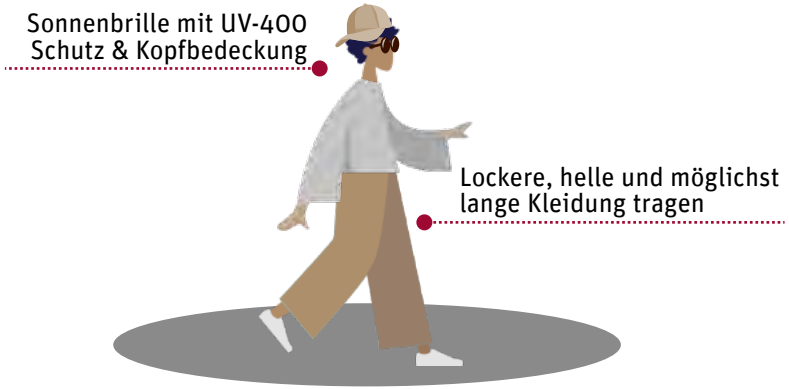
- Sonnencreme mit LSF 30 oder höher, bei empfindlicher Haut LSF 50
- 20–30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien auftragen
- Alle zwei Stunden und nach dem Baden oder Schwitzen erneut eincremen

Schatten nutzen:

- Zwischen 11 und 16 Uhr direkte Sonne möglichst vermeiden
- Achtung: auch im Schatten wirkt noch UV-Strahlung

Kinder besonders schützen:

- Kinder unter einem Jahr grundsätzlich keiner direkten Sonne aussetzen
- Kinder mit LSF 50, Sonnenhut und UV-Schutzkleidung schützen
- Auch beim Spielen im Schatten regelmäßig eincremen



Drinnen

Halten Sie tagsüber Fenster, Vorhänge oder Rollläden geschlossen, damit sich die Wohnung nicht aufheizt. Lüften Sie bevorzugt in den kühlen Nacht- und frühen Morgenstunden.
Lauwarme Duschen oder Fußbäder können helfen, den Körper abzukühlen. Auch das Kühlen der Handgelenke zwischendurch wirkt erfrischend.
Schalten Sie Elektrogeräte vollständig aus, wenn sie nicht benötigt werden, so vermeiden Sie zusätzliche Wärmeentwicklung.

Draußen

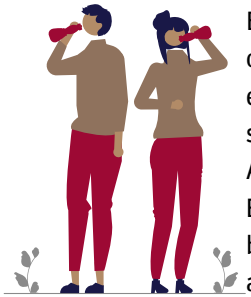
Nutzen Sie feuchte Tücher oder eine Sprühflasche, um Arme, Beine, Gesicht oder Nacken zu befeuchten. Lassen Sie die Feuchtigkeit anschließend auf der Haut verdunsten.
Tragen Sie möglichst helle, luftige und locker sitzende Kleidung, die den Körper vor direkter Sonneneinstrahlung schützt. Meiden Sie die direkte Sonne und starke Hitze zwischen 11 und 16 Uhr.
Für Sport eignen sich schattige Orte, z. B. Wege im Wald. Trinken Sie vor, während und nach dem Sport ausreichend, idealerweise isotonische und alkoholfreie Getränke. Kommen Sie nach dem Sport langsam zur Ruhe und duschen Sie anschließend lauwarm, um den Kreislauf nicht zu belasten. Legen Sie körperlich anstrengende Arbeiten oder Sport möglichst in die kühlen Morgen- oder Abendstunden.

Kühle Tipps für heiße Tage

Medikamente

Einige Medikamente können bei Hitze das Durstgefühl oder die Wirkung im Körper verändern. Informieren Sie sich über mögliche Auswirkungen bei Hitze und klären Sie die passende tägliche Trinkmenge medizinisch ab, besonders bei Herz-, Gefäß- oder Nierenerkrankungen oder nach einem Schlaganfall.
Medikamente sollten nicht hoher Hitze ausgesetzt werden. Bei Unsicherheiten fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.
Nehmen Sie Medikamente möglichst mit Wasser, nicht mit Fruchtsäften oder alkoholischen Getränken, ein.
Achten Sie bei besonders gefährdeten Personen darauf, dass Medikamente regelmäßig und korrekt eingenommen werden, und bleiben Sie in Kontakt.

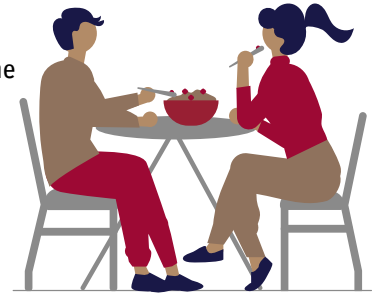
Trinken



Erwachsene sollten täglich etwa 2-3 Liter trinken. Bei Hitze, Sport oder körperlicher Arbeit entsprechend mehr. Getränke möglichst nicht eiskalt trinken. Trinken Sie regelmäßig, nicht erst bei Durst. Geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Säfte.
Alkohol, gezuckerte und koffeinhaltige Getränke möglichst vermeiden. Bei starkem Schwitzen hilft natriumreiches Mineralwasser. Achten Sie besonders darauf, dass ältere oder hitzeempfindliche Menschen ausreichend trinken.

Ernährung

Bevorzugen Sie leichte, kühle Speisen und mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Obst und Gemüse wie Melonen, Beeren, Salate, Tomaten oder Gurken sind bei Hitze gut geeignet. Nehmen Sie unterwegs ausreichend Getränke sowie Obst oder Gemüse mit.



hilver – Alltagshilfe durch Ehrenamtliche

hilver ist eine digitale Plattform der Stadt Schorndorf, die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe vermittelt und Menschen dabei unterstützt, Alltagshilfen unkompliziert zu erhalten oder anzubieten. Ziel ist es, gegenseitige Hilfe im Alltag zu erleichtern und das Miteinander in der Stadt zu stärken.
hilver richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren sowie andere hilfsbedürftige Menschen, die im Alltag Unterstützung benötigen, beispielsweise beim Einkaufen, kleinen Reparaturen, Fahrten zu Ärzten oder auch einfach nur wenn sie Gesellschaft suchen.

hilver **Apple** Store

hilver **Google** PlayStore

Sie benötigen Hilfe und haben kein Smartphone?

Am PC: unter app.hilver.de
Telefonisch: unter 07181 88 77 267 (werktags, 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr)
Bei der Anmeldung hinter den Vornamen bitte Teilort oder Quartier angeben (z. B. „Erna-Weiler“). Alternativ können Familienmitglieder oder Nachbarn sich für Sie in der App anmelden und für Sie ein Gesuch eingeben.

Wie werde ich Helfer?

1. App „hilver für Helfende“ herunterladen
2. Registrierung über die App oder die Webseite app.hilver.de
3. Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-mail:
   - Informationen zum Kennenlerntermin
   - Formular zur kostenfreien Beantragung eines Führungszeugnisses

Kneipp-Becken

Kneipp-Anlagen

Die Kneipp-Anlagen im Stadtpark und am Aichenbach können eine angenehme Abkühlung an heißen Tagen bieten. Die Becken sind von Mai bis September in Betrieb.

Wald und Wanderwege

Eine Wanderung im Wald kann an heißen Tagen erfrischend, stressabbauend und gesundheitsfördernd sein, da Schatten, kühlere Luft und natürliche Umgebung positive Effekte auf Körper und Geist bieten.

Wanderwege

Parkanlagen

Parkanlagen

Wer nicht gleich in den Wald möchte, kann in Schorndorf auch den Schlosspark oder Stadtpark besuchen. Hier gibt es viele Möglichkeiten, sich unter den Bäumen auszuruhen und den Schatten zu genießen.

So bleibt Arbeit im Freien bei Hitze sicherer

Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend. Halten Sie Getränke in einer Thermoskanne oder Kühlbox bereit. Beginnen Sie möglichst früh am Morgen mit der Arbeit. Verlegen Sie schwere Arbeiten in die Morgenstunden und vermeiden Sie die Mittagshitze.

Wechseln Sie Tätigkeiten regelmäßig ab und verteilen Sie belastende Aufgaben auf mehrere Personen. Hitze kann die Konzentration verringern und das Unfallrisiko erhöhen. Machen Sie Pausen an einem kühlen oder schattigen Ort.

Nutzen Sie Schatten durch Überdachungen, Bäume, Sonnenschirme oder Sonnensegel.

Generell

- Körperlich fit halten
- Ausreichend trinken
- Warnsignale des Körpers beachten (siehe S. 2)
- Notfallnummern bereithalten

Morgens

- ☐ Lüften
- ☐ Luftige Kleidung anziehen
- ☐ Getränke für unterwegs vorbereiten
- ☐ Trinkerinnerungen einrichten
- ☐ Sonnenschutz herunterlassen
- ☐ Sonnencreme benutzen und einpacken
- ☐ Kühle am Morgen für wichtige Erledigungen nutzen

Mittags

- ☐ Aktivitäten pausieren
- ☐ Schattige, kühle Orte aufsuchen
- ☐ Sonne meiden und Kopfbedeckung tragen
- ☐ Mit feuchten Tüchern, Fußbädern oder Sprühnebel (nicht in der Sonne!) kühlen

Abends

- ☐ Lüften
- ☐ Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- ☐ Schlafplatz an einen kühlen Ort des Hauses verlegen
- ☐ Dünne Decke nutzen
- ☐ Bei Bedarf eine Flasche mit kaltem Wasser mit ans Bett stellen

Wichtige Notfallnummern

Feuerwehr-Notruf	112
Deutsches Rotes Kreuz: Rettungsdienst	112
Rems-Murr-Klinik Schorndorf	07181 67-0
Bereitschaftsdienst der Kassenärztl. Vereinigung	116 117
Schlaganfall-Notruf	07195 9004900
Technisches Hilfswerk	07181 929447
Stadtverwaltung Schorndorf	07181 602-0
Telefonseelsorge evangelisch	0800 1110111
Telefonseelsorge katholisch	0800 1110222
Psychologische Beratungsstelle der Diakonie	07181 929831
Sozialpsychiatrischer Dienst der Caritas	07181 97788-0

Diese Broschüre wurde durch die Stabsstelle Klimaschutz und Mobilität der Stadt Schorndorf erstellt.

Diese beschäftigt sich mit zentralen Fragestellungen rund um eine zukunftsfähige und lebenswerte Entwicklung der Kommune. Dazu gehören unter anderem Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel, die Förderung nachhaltiger Mobilität sowie die Initiierung und Begleitung konkreter Projekte vor Ort zur Förderung des Klimaschutzes.

Informationen zur Klimaanpassungen in Schorndorf finden Sie hier:

https://www.schorndorf.de/klimaanpassung

20 35 klimaneutral SAUBER, SCHORNDORF!