# RETTE MICH VOR DER HITZE

Es ist ein schrecklich **heißer Tag in Tübingen** und die Leute tummeln sich nur so im **Bota**. Bei so viel Andrang werden die **Schattenplätze** knapp. Du lernst nun **drei Personen** kennen, die ihre Zeit gerade im Park verbringen.

**Lies ihre Aussagen gründlich durch und überlege dir, wer von ihnen am dringendsten etwas Abkühlung benötigt.**

**LÖSUNG**

# LÖSUNG

Wie gefährdet jemand bei starker Hitze ist, hängt von sehr individuellen Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen, Lebenssituation und dem eigenen Verhalten ab:

1. Menschen in **hohem Alter** sind besonders gefährdet, da sich ihre Fähigkeit zur **Temperaturregulation verschlechtert**.
2. **Vorerkrankungen** oder Medikamente, die den **Kreislauf** belasten, stellen bei starker Hitze Risiko dar.
3. Auch die **Wohnsituation** ist zu berücksichtigen. Dabei sind vor allem Lage und Bauweise enorm wichtig.
4. Wer genug **Flüssigkeit** zu sich nimmt, **sportlich aktiv** ist, die **passende Kleidung** trägt und sich über die **Wetterlage** informiert, ist besser gegen die Hitze gerüstet.

**Auf der nächsten Seite siehst du, wie gefährdet Ahmed, Katharina und Alea sind!**

# LÖSUNG

1

**Katharina** ☆☆☆

Die **höchste Vulnerabilität** zeigt Katharina aufgrund ihres Alters, ihrer Vorerkrankung, der Medikation sowie ihrer Wohn- und Lebenssituation.

2

**Ahmed** ☆☆☆

Durch eine **gute Gesundheit** und ein **angepasstes Verhalten**, weist Ahmed die **geringste Gefährdung** der Personen auf.

3

**Alea** ☆☆☆

Da Alea zwar jung ist und keine gesundheitlichen Risikofaktoren aufweist, ihr **Verhalten** jedoch **risikobehaftet** ist, befindet sie sich im **mittleren Bereich**.

Mehr Infos!

1

# Katharina



Guten Mittag, mein Name ist Katharina! Früher habe ich mich im Sommer fast jeden Tag mit meinen Freundinnen im Alten Botanischen Garten getroffen. Heute schaffe ich das nur noch **selten**.

Mit meinen **85 Jahren** läuft es sich eben nicht mehr so schnell, und bei den Temperaturen heute war es nochmal **anstrengender**. Mein Arzt meint ohnehin, ich solle es ruhiger angehen lassen. Der **Blutdruck** macht mir seit ein paar Jahren zu schaffen, und die **Tabletten** nehme ich gewissenhaft jeden Morgen.

Gerade bei dieser Hitze spüre ich manchmal, wie der **Kreislauf** schneller ins Stolpern gerät. Aber immerhin ist es hier etwas kühler als in meiner **Altbauwohnung**. Die liegt im dritten Stock, da kann es tagsüber wirklich unerträglich werden. Und wenn man **alleine wohnt**, muss man ja schließlich auch mal unter die Leute!

2

# Ahmed



Hey, ich bin Ahmed, **43 Jahre** alt und **Busfahrer**. Ich bin heute hier im Bota, weil ich mich nach der Arbeit etwas entspannen muss. Bei der **Hitze auf den Straßen** unterwegs zu sein, ist nämlich nicht lustig.

Es ist mir wichtig, mich **fit zu halten** und mich um meine **Gesundheit** zu kümmern. Deshalb habe ich an Tagen wie heute auch immer genügend **zu Trinken dabei**. Am Wochenende werde ich auf jeden Fall zu Hause bleiben - da soll es ja unerträglich werden! Meine **Wetterapp** hat mir schon die erste **Hitzewarnung** auf's Handy geschickt.

Zum Glück haben meine Frau und ich einen **schönen Garten** mit genügend **schattigen Plätzen**, da lässt es sich aushalten.

3

# Alea



Hi hi, Alea hier! Ich bin vermutlich Teil der meistvertretenen Gruppe hier im Bota: **Studentin**.

Heute mache ich hier nur eine kleine Pause, bevor es in die nächste Jura-Vorlesung geht. Mein Tag ist echt **stressig**, und ich hab nur wenig Zeit zum Durchatmen...
Mit meinen Freund:innen zusammen ist es aber erträglich, geteiltes Leid ist halbes Leid! Die haben zum Glück auch immer ihre Wasserflasche dabei, **ich vergesse mein Trinken** nämlich ständig. Vor allem jetzt im Sommer ist das echt nervig.

Manchmal wird mir dann kurz **schwindelig**, besonders wenn ich morgens nur einen **Kaffee** hatte. Aber immerhin habe ich heute dran gedacht, **Sonnencreme** zu benutzen. Und meine neue **Leinenhose** ist echt perfekt für den Sommer!

# GARTEN, SWEET GARTEN...

Bei der Suche nach einem neuen Zuhause ist es der Familie Grünmeyer besonders wichtig, dass ihr Haus einen Garten hat, in dem es sich **bei hohen Temperaturen** gut aushalten lässt. Vor dir siehst du drei Häuser mit unterschiedlichen Gärten.

**Wo haben die Grünmeyers im Sommer die beste Zeit?**

**LÖSUNG**

# LÖSUNG

Ein hitzefreundlicher Garten kann aktiv zur Abkühlung der Umgebung beitragen. Dabei gibt es grundlegende Kriterien:

### Anteil an **Schattenflächen**

Große, gesunde **Bäume** mit ausladenden Kronen spenden natürlichen **Schatten** und reduzieren die direkte Sonneneinstrahlung erheblich.

### Grad der **Versiegelung**

Gärten mit viel Beton, Asphalt, Kies oder Schotter **speichern Wärme** und geben sie über Stunden wieder ab. Solche Flächen tragen zur Überhitzung bei und sind daher **weniger hitzefreundlich**.

### **Wasserflächen**

Wasser wirkt **temperaturausgleichend** und kann die gefühlte Hitze reduzieren.

### **Luftzirkulation**

Ein Garten sollte nicht vollständig von Mauern oder dichten, hitzespeichernden Flächen eingeschlossen sein, damit **Luftbewegung** möglich bleibt.

**Zum Ranking der Häuser kommst du auf der nächsten Seite!**

# LÖSUNG

1

**Garten mit großem Teich** ★★☆

Die große **Wasserfläche** in diesem Garten ist positiv zu bewerten, und die **Wiese** versiegelt den Boden nicht zusätzlich. Allerdings kann der hohe, stabile Zaun die Luftzirkulation einschränken. Hier ist noch **Potenzial nach oben**.

2

**Schottergarten** ★☆☆

Durch die starke **Versiegelung** und geringe Bepflanzung ist dieser Garten **sehr schlecht** für die heißen Tage geeignet.

3

**Garten mit hohen Bäumen** ★★★

Dieser Garten eignet sich exzellent für den Sommer. Viele **Bäume**, umfangreich **begrünte Flächen** und die Offenheit nach außen machen ihn zur **besten Wahl**.

Mehr Infos!

1 Garten mit großem Teich

2 Schottergarten

3 Garten mit hohen Bäumen

# LESS RISK, MORE FUN?

Heute ist der **11. Juni 2026** und auch in Tübingen findet wieder der jährliche **Hitzeaktionstag** statt. Du möchtest helfen, das Bewusstsein für das wichtige Thema Hitze zu stärken. Deshalb engagierst du dich heute mit anderen Ehrenamtlichen an einem **Infostand**.

Ihr möchtet den Bürger:innen mehr über das **Hitzerisiko** an verschiedenen Orten in Tübingen erklären. Viele Leute interessieren sich dafür, wo das Risiko für Hitzeschäden in ihrer Stadt **am größten** ist. Was antwortest du ihnen?

## Welcher Standort in Tübingen ist besonders betroffen?

1. Die Seniorenresidenz in der Weststadt
2. Das Wohngebiet am Rande des Österbergs
3. Das Wohngebiet am alten Güterbahnhof

**TIPP!** Achte nicht nur auf die Temperatur, sondern denke auch an die Bewohner:innen!

**LÖSUNG** ↘

# LÖSUNG

Das Hitzerisiko einer Stadt hängt von zwei zentralen Faktoren ab:

## Natürliche Umgebung

**Wald und Wiesen** bleiben **kühler** als der städtische Asphalt.
**Wasserwege** und **Luftströme** kühlen Gebiete ebenso ab.

## Bevölkerungsstruktur

Wenn in einem Gebiet **sehr viele Menschen** leben, **steigt das Hitzerisiko** automatisch, da viel mehr Personen der Hitze ausgesetzt sind als in wenig besiedelten Bereichen. Besteht die Bevölkerung aus vielen **älteren Menschen**, steigt das Risiko zusätzlich, weil diese **empfindlicher auf Hitze reagieren** als andere Bevölkerungsgruppen.

**Lies auf der nächsten Seite weiter, um zu sehen, wie hoch das Risiko an den drei Standorten auf der Karte ist.**

# LÖSUNG

1

**Weststadt** ★★★

Als einer von wenigen Orten in Tübingen hat diese Gegend die **höchste Risikostufe**. **Bevölkerungsdichte** und eine große Zahl von **durch Alter gefährdeten Personen** fallen hier zusammen und führen zu dem höchsten Hitzerisiko der drei Orte, obwohl die gemessenen Temperaturen in anderen Gegenden sogar höher ausfallen.

2

**Österberg** ★☆☆

Diese Gegend ist relativ **risikoarm**. Hier leben nur **wenige Menschen** und durch die teilweise **bewaldete Fläche** gibt es schattige Plätze mit kühlender Wirkung.

3

**Alter Güterbahnhof** ★★☆

Im Wohngebiet hier leben sehr viele **junge Menschen**, die **weniger risikobelastet** sind. Allerdings können die Temperaturen durch die vielen **versiegelten Flächen** sehr hoch werden. Die vorhandenen Bäume sind noch zu jung und klein, um genügend Schatten zu spenden.

**Und auf der nächsten Seite erfährst du, warum man sich mit dem Hitzerisiko gar nicht immer so sicher sein kann...**

# ALLES IST UNGEWISS

Das hier beschriebene **Hitzerisiko** bezieht sich auf Daten aus dem **Jahr 2022**.

Doch das Risiko kann sich **stets ändern**: Wenn sich die **Einwohnerzahlen** und die **Altersstruktur** ändern, hat das **Auswirkungen auf die Betroffenheit** einzelner Gebiete. Die letzten Sommer haben gezeigt, dass **die mit Hitze verbundenen Gefahren durch den Klimawandel immer stärker werden**. Schaffen Städte und Gemeinden es nicht, dieser Entwicklung etwas entgegenzusetzen, steigt das Hitzerisiko unvermeidbar.

Wie bei jeder wissenschaftlichen Erhebung bleiben am Ende gewisse **Unsicherheiten**. So kann aus den für Tübingen vorliegenden Daten bspw. nicht herausgelesen werden, wie viele Menschen sich während der Hitze des Tages tatsächlich an ihrem Wohnort befinden, für den das Hitzerisiko berechnet wurde.

**Mehr Infos zum Hitzerisiko in Tübingen? Hier geht's zur Studie!**

1 Weststadt

3 Alter Güterbahnhof

2 Österberg

# ACHTUNG! ACHTUNG!

Du arbeitest beim **Deutschen Wetterdienst** und bist dafür zuständig, im Sommer für die Region Tübingen **Hitzewarnungen** herauszugeben, falls die Temperaturen für die Bevölkerung **gefährlich** werden.

Die drei Kärtchen auf dem Tisch zeigen verschiedene Hitzeszenarien:

1. Gemessene Temperatur von 38°C
2. Gefühlte Temperatur von 32°C
3. Gefühlte Temperatur von 38°C

## Wann schaltest du die erste Hitzewarnung?

**TIPP!** Hast du schonmal von der sogenannten **Gefühlten Temperatur** gehört?
Wenn nicht, dann hast du jetzt die Chance, sie zu **erfühlen**. Die zwei Trinkflaschen vor dir bestehen aus **zwei verschiedenen Materialien**. Fass beide an und überlege dir, welchen Unterschied du spürst.
Die Temperatur der beiden Flaschen ist nämlich eigentlich gleich.

**LÖSUNG** ↘

# LÖSUNG

Der **Deutsche Wetterdienst** benutzt als Basis seiner Warnungen die **Gefühlte Temperatur**, da das körperliche Hitzeempfinden wichtiger für die Bedrohung körperlicher Funktionen ist als die messbare Temperatur.

Diese kann zwar deutlich leichter und eindeutiger bestimmt werden, doch auch für die Gefühlte Temperatur gibt es Faktoren, mit denen man zumindest annähernd einen Wert bestimmen kann, der auf die breite Masse an Menschen zutrifft. Dazu zählen neben der gemessenen Temperatur beispielsweise die **Luftfeuchtigkeit** oder die **Windgeschwindigkeit**.

Durch eine festgelegte Formel wird so Stunde für Stunde die aktuelle Gefühlte Temperatur berechnet. Erreicht diese an zwei Tagen hintereinander die **Mindestgradzahl von 32°C**, wird eine Warnung für ***starke Wärmebelastung*** herausgegeben. Spätestens ab diesem Zeitpunkt wäre also eine Hitzewarnung nötig, um die Tübinger Bevölkerung auf die gefährliche Situation hinzuweisen. Ab 38°C Gefühlter Temperatur gibt es sogar eine Warnung für *extreme Wärmebelastung*.

**Hier gibt es weitere hilfreiche Infos rund um das Thema Hitze vom Deutschen Wetterdienst!**

1

Gemessene Temperatur
von 38°C

3

Gefühlte Temperatur
von 38°C

2

Gefühlte Temperatur
von 32°C

