

HA
MM

**GEMEINSAM
STARK GEGEN
DIE HITZE**

Hitzeaktionsplan Hamm



Inhaltsverzeichnis

- 04** **WAS IST EIN HITZEAKTIONSPLAN?**
- 06** **WIR WOLLEN SIE BEGLEITEN**
- 08** **HITZEAKTIONSPLAN**
Fakten zu Klimawandel & Hitze in Hamm
- 10** **HITZE BELASTET UNSERE GESUNDHEIT**
- 12** **GEMEINSAM FÜR EIN HITZEROBUSTES HAMM**
Der Beteiligungsprozess
- 14** **WAS TUT HAMM GEGEN DIE HITZE?**
Drei Handlungsfelder - ein Ziel: Übersicht Maßnahmen
1: Risikokommunikation
2: Management von Akutmaßnahmen
3: Klimaangepasste Stadtentwicklung
- 24** **PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG**
- 26** **UNTERSTÜTZUNG FÜR BESONDERES GEFÄHRDETE GRUPPEN**
- 28** **WIE GEHT ES WEITER?**

Vorwort



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die heißen Sommer der vergangenen Jahre haben uns deutlich vor Augen geführt, wie stark die Folgen des Klimawandels auch in Hamm spürbar sind. Hitzewellen stellen nicht nur eine Herausforderung für die Gesundheit vieler Menschen dar, sondern wirken sich auch auf die Lebensqualität in unseren Quartieren, auf die Infrastruktur und auf unsere Umwelt aus. Am stärksten spüren den Klimawandel auch hier besonders vulnerable Gruppen.

Mit dem Hitzeaktionsplan haben wir in Hamm einen wichtigen Grundstein gelegt, um diesen Herausforderungen wirksam zu begegnen. In einem intensiven Beteiligungsprozess sind zahlreiche Beteiligte aus Verwaltung, Institutionen, Verbänden und Stadtgesellschaft zusammengekommen. Gemeinsam haben wir Maßnahmen entwickelt, die unsere Stadt widerstandsfähiger gegenüber Hitze machen und gleichzeitig die Lebensqualität für alle Bürger:innen verbessern. Mein besonderer Dank gilt allen, die sich in diesen Prozess eingebracht haben. Ihre Expertise, Ihre Ideen und Ihr Engagement sind die Grundlage dafür, dass der Hitzeaktionsplan nicht nur ein Papier bleibt, sondern ein lebendiger Leitfaden für die kommenden Jahre wird. Nun gilt es, die Maßnahmen Schritt für Schritt umzusetzen und den eingeschlagenen Weg konsequent weiterzugehen. Dabei sind wir als Verwaltung gefordert, aber auch jede und jeder Einzelne kann mit-helfen, Hamm zu einer hitzeresilienten Stadt zu machen.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Hamm auch in Zukunft ein lebenswerter und gesunder Ort für alle Generationen bleibt.

Oberbürgermeister
Marc Herter

Was ist ein Hitzeaktionsplan?

Die Stadt Hamm hat in den letzten Jahren viele Schritte im Klima- und Gesundheitsschutz unternommen. Mit dem neuen Hitzeaktionsplan (HAP) schafft sie nun einen umfassenden Rahmen, um die Bevölkerung besser vor den Folgen extremer Sommerhitze zu schützen. Grundlage sind Analysen zu aktuellen und künftigen Hitzebelastungen sowie die Erfahrungen aus dem Klimaanpassungskonzept von 2021.

Weitere Informationen finden Sie auf
www.hamm.de/hitze



"Hitze ist eine Gefahr für alle! Unser Plan schützt die Älteren, die Jüngeren, Deine und meine Nachbar:innen."

Wie kann der Hitzeaktionsplan helfen?

Die Sommer werden heißer – und damit steigt die Gefahr für unsere Gesundheit. Ein Hitzeaktionsplan ist daher kein theoretisches Konzept, sondern ein überlebenswichtiger Schutzschirm für unsere Gemeinschaft. Er legt besonderen Wert auf den Schutz der vulnerabelsten Gruppen: von Menschen die im Freien arbeiten, über die älteren Menschen und chronisch Kranken über Schwangere und Kleinkinder bis hin zu Personen ohne festen Wohnsitz. Gleichzeitig richtet sich dieser Plan an die gesamte Stadtgesellschaft und setzt auf drei Säulen: umfassende Information, aktive Vorsorge und eine angepasste, kühlende Infrastruktur. Es geht darum, dass wir als Stadt wissen, wer wann Hilfe braucht und wie wir uns alle gemeinsam auf die Hitzewellen vorbereiten können.

Was sind die Kernziele?

- In der Stadt Hamm gibt es eine **frühzeitige und zielgruppenorientierte Information** der Bevölkerung bei Hitzewarnungen zur Stärkung von Eigenverantwortung und Resilienz.
- Die Stadt Hamm verfügt über eine **Vorsorge- und Notfallstruktur bei Hitzeereignissen** für eine resiliente und geschützte Bevölkerung.
- Die städtische **Infrastruktur in Hamm ist klimaangepasst** und trägt durch zugängliche, gut kommunizierte und zielführende Hitzevorsorgemaßnahmen zur Gesundheit und Lebensqualität der Bevölkerung bei.
- Eine **klimaresiliente Stadtplanung** für eine nachhaltige und zukunftsfähige Stadt Hamm wird weiterverfolgt.
- Im hitzesensiblen Hamm ist die städtische Infrastruktur förderlich für die **Gesundheit der Bürger:innen**.

Was ist die Vision für Hamm?

Hamm soll eine Stadt sein, in der Menschen auch an heißen Tagen gesund und sicher leben können. Dafür werden Hitzeinseln verringert, mehr Trinkbrunnen geschaffen und kühle Orte entwickelt, die im Alltag gut erreichbar sind. Durch Entsiegelung und gutes Stadtgrün wird die Stadt zusätzlich spürbar abgekühlt. Informations- und Sensibilisierungsangebote unterstützen die Bürgerinnen und Bürger dabei, Hitze besser zu verstehen und sich im Alltag zu schützen.

Wir wollen Sie begleiten

Damit unser Hitzeaktionsplan verständlicher wird und die Hilfe besser ankommt, stellen wir Ihnen in diesem Heft fünf sehr unterschiedliche Menschen vor. Sie stehen stellvertretend für Personengruppen, die in unserer Stadt bei großer Hitze besonders gefährdet sind. Ihre Geschichten zeigen, wie sich Hitzestress anfühlen kann – und an welchen Stellen unser Plan ganz konkret dabei hilft, sie im Alltag zu schützen.



Mira und Merve Can

"Ich freue mich schon auf mein zweites Kind. Gleichzeitig kümmere ich mich um Mira, meine kleine Tochter. Ich frage mich an heißen Sommertagen häufig, wie ich mich und meine Kinder gut vor der Hitze schützen kann."

"Ich genieße meinen Ruhestand und lebe alleine. An heißen Tagen merke ich, dass mir alles schwerer fällt."



Erwin Becker



Ibrahim Musa

"Ich arbeite draußen und spüre bei meiner Arbeit die Belastung durch Hitze bei körperlichen Tätigkeiten besonders stark."

"Ich lebe auf der Straße. Bei Hitze suche ich nach Schatten, Wasser und Orten im öffentlichen Raum, an denen es wenigstens für ein paar Stunden erträglicher wird."



Klaus Richter

"Ich bin viel mit meinem Rollstuhl unterwegs und brauche an heißen Tagen kühle Orte, um meinen Alltag gut meistern zu können."



Anna Nowak

Warum braucht es einen Hitzeaktionsplan?

Hitze ist nicht nur unangenehm – sie kann ernsthafte Folgen für unsere Gesundheit haben. Wenn der Körper sich bei hohen Temperaturen nicht mehr ausreichend abkühlen kann, drohen Kreislaufprobleme, Erschöpfung bis hin zu lebensbedrohlichen hitzebedingten Erkrankungen. Dabei sind nicht alle gleich stark betroffen. Menschen, für die es schwieriger ist, sich vor der zunehmenden Hitze zu schützen, gehören zu den besonders Gefährdeten.

Warum Hitze gefährlich sein kann – und wer besonders aufpassen sollte

Extreme Hitze kann unseren Körper auf viele Arten belasten. Wenn es sehr warm ist, versucht der Körper, sich durch Schwitzen und durch die Erweiterung der Blutgefäße abzukühlen. Doch wenn die Luft sehr feucht ist oder wir nicht für nicht genug Abkühlung sorgen, funktioniert das nicht mehr richtig. Dann kann es zu Schwindel, Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen oder starker Müdigkeit kommen. Trinken wir zu wenig, kann der Körper austrocknen. Das führt oft zu Konzentrationsproblemen oder Muskelkrämpfen.

In besonders schlimmen Fällen kann es zu einem Sonnenstich oder sogar zu einem gefährlichen Hitzschlag kommen. Man sollte sich dann sofort an einen kühlen Ort begeben und im Notfall medizinische Hilfe rufen.



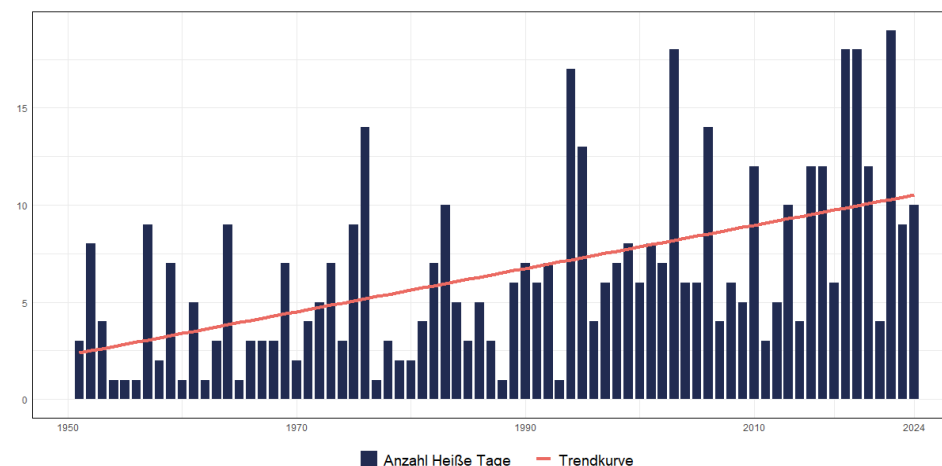
BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Ein bewusster Umgang mit hohen Temperaturen, ausreichendes Trinken und das Aufsuchen kühler Orte helfen, hitzebedingte Gesundheitsprobleme zu vermeiden.

"An heißen Tagen fällt mir das Atmen schwer. Früher war es nicht so oft extrem heiß!"



Besonders aufmerksam sollten Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen sein, da sich bestehende Beschwerden durch Hitze verschlimmern können. Ältere Menschen, kleine Kinder, Schwangere und Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, reagieren ebenfalls empfindlicher auf große Wärme. Auch Menschen, die im Freien arbeiten – etwa in Bau, Landwirtschaft oder Logistik – oder obdachlos sind, sind stark belastet, da sie der Hitze oft über Stunden ausgesetzt sind.



Die Grafik zeigt die Entwicklung der Heißen Tage in Hamm. Durch den Klimawandel gibt es im Sommer immer mehr und längere Zeiträume mit sehr hohen Temperaturen über 30 °C. Besonders wenn Hitzewellen mehrere Tage lang anhalten, kann die Wärme sehr gefährlich werden.

Hitze belastet die Gesundheit







Wie Hitze im Körper wirkt

- Der Körper verliert viel Flüssigkeit und Mineralstoffe.
- Das Herz-Kreislauf-System wird stark beansprucht.
- Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab.
- Die Haut reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung.
- Besonders gefährdet sind ältere Menschen, kleine Kinder, Schwangere und Menschen mit chronischen Erkrankungen.
- **Typische Beschwerden:** Kopfschmerzen, Schwindel, schnelle Ermüdung, Übelkeit, Rötungen oder Brennen der Haut.

UV-Empfindlichkeit der Hauttypen

Helle Hauttypen und Kinder sowie Jugendliche bekommen besonders schnell Sonnenbrand. Deshalb brauchen sie immer hohen Sonnenschutz (LSF 50+). UV-Strahlung wirkt auch im Schatten oder bei bewölktem Himmel. Zwischen 11 und 16 Uhr ist es sicherer, im Schatten zu bleiben. Alle Wetter-Apps zeigen den UV-Index an. Liegt der Wert bei drei oder höher, ist Sonnenschutz notwendig. Babys müssen immer vor direkter Sonne geschützt werden.

Maximale Eigenschutzzeit pro Tag von Erwachsenen bei verschiedenen Hauttypen und der empfohlene Sonnenschutzfaktor

					
ca. 10 min	ca. 20 min	ca. 30 min	ca. 45 min	ca. 60 min	ca. 90 min
SPF50+	SPF50	SPF30	SPF30	SPF30	SPF30

Hitzeerkrankungen erkennen

Hitzeerkrankungen entstehen häufig schleichend. Wer die Anzeichen kennt, kann früh gegensteuern und schwere Folgen vermeiden.

Hitzeerkrankungen und ihre Anzeichen

- **Hitzeerschöpfung**
Warnzeichen: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit.
- **Hitzekrämpfe**
Warnzeichen: schmerzhafte Muskelkrämpfe, meist in Armen oder Beinen, Muskelsteifheit und -schwäche.
- **Dehydrierung**
Warnzeichen: trockener Mund, Durstgefühl, dunkler Urin, Schwindel, Verwirrtheit.
- **Hitzeschlag (medizinischer Notfall)**
Warnzeichen: sehr heiße Haut, Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen, schneller Puls.
- **Notfall erkennen und handeln**
Warnzeichen: Verwirrtheit, extreme Müdigkeit, kein Schwitzen trotz Hitze, Atemnot, Bewusstlosigkeit.

So reagieren: Person an kühleren Ort begleiten, Notruf wählen (112)

"Wenn mir schwindelig wird, mache ich sofort eine Pause und trinke Wasser."



Gemeinsam für ein hitzerobustes Hamm

Der Hitzeaktionsplan wurde gemeinsam mit vielen Menschen in Hamm entwickelt. In Workshops, Umfragen und Aktionen haben Ansprechpersonen von sozialen Einrichtungen, Schüler:innen und Bürger:innen und die Verwaltung ihre Sichtweisen eingebracht. So wurde sichtbar, wo Hitze den Alltag besonders belastet und welche Unterstützung gebraucht wird. Die vielen Rückmeldungen halfen, Maßnahmen zu entwickeln, die zu Hamm passen.



"Auf dem H4-Festival konnte ich mich vor Ort über den Hitzeaktionsplan informieren. Meine Tochter war fasziniert von den Hitze-Experimenten und hat viel dabei gelernt."

Beteiligung in 2024/2025

- 250 Teilnehmende bei Workshops und Veranstaltungen
- 65 Meldungen zur Karte der Kühlen Orte
- 385 Stimmen bei der Online-Umfrage
- 200 Schüler:innen beim Aktionstag

"Von der altengerechten Quartiersplanung habe ich Informationsblätter und eine Trinkflasche für unterwegs geschenkt bekommen."



"Meine Tochter hat beim Hitze-Aktionstag in der Schule eine natürliche Klimaanlage kennengelernt und gebaut."

"Ich habe Orte genannt, an denen dringend mehr Schatten benötigt wird."



Warum die Beteiligung wichtig ist

Die Stadtgesellschaft kennt die echten Belastungen im Alltag. Durch ihre Hinweise konnten Maßnahmen entstehen, die wirklich helfen für mehr Sicherheit, Gesundheit und Lebensqualität an heißen Tagen.

Was tut Hamm gegen die Hitze?

Um Hamm besser auf Hitze vorzubereiten, wurden vielfältige Maßnahmen entwickelt. Sie sollen die Gesundheit der Menschen schützen, den Alltag bei Hitze erleichtern und die Stadt langfristig widerstandsfähiger machen. Die Maßnahmen beruhen auf vielen Bausteinen: Analysen zur Hitzebelastung in den Stadtteilen, Erfahrungen aus der Verwaltung und Rückmeldungen aus der Stadtgesellschaft. Auch Beispiele anderer Städte wurden einbezogen. Alle Vorschläge wurden gemeinsam geprüft, weiterentwickelt und so gestaltet, dass sie im Alltag wirklich wirken können.

Von der Idee zur Maßnahme



Was die Maßnahmen leisten sollen

- Hitze und ihre Gefahren erklären und verständlich kommunizieren
- Menschen während akuter Hitzewellen schnell schützen
- Die Stadt langfristig kühler und gesundheitsschonender gestalten

Drei Handlungsfelder – ein Ziel: Hamm vor Hitze schützen

Die Maßnahmen des Hitzeaktionsplans sind in drei Bereiche aufgeteilt. Sie zeigen, wie Hamm sowohl kurzfristig als auch langfristig auf Hitze vorbereitet wird. Auf den folgenden Seiten werden ausgewählte Maßnahmen aus den drei Kategorien des Hitzeaktionsplans vorgestellt. Die Beispiele stehen für viele weitere Maßnahmen, die gemeinsam helfen, Hamm besser auf Hitze vorzubereiten.

Risikokommunikation

Ziel ist es, alle Menschen frühzeitig, klar und zielgruppengerecht über Hitzegefahren zu informieren. Dazu gehören Tipps für den Alltag für verschiedene Zielgruppen, Netzwerke zum Austausch und Öffentlichkeitsarbeit.

Management von Akutereignissen

Hier geht es um Maßnahmen, die während extremer Hitzetage greifen. Besonders gefährdete Personen sollen gezielt unterstützt werden. Eine sogenannte Kommunikationskaskade soll aufgebaut werden, die festlegt, wer wann informiert wird und welche Schritte einzuleiten sind, damit Schutzmaßnahmen zuverlässig funktionieren. So sollen alle Beteiligten wissen, was im Ernstfall zu tun ist.

Klimaangepasste Stadtentwicklung

Dieser Bereich umfasst langfristige Veränderungen in der Stadt, die helfen, Hitze besser auszuhalten. Dazu gehören mehr Grünflächen, Schatten, entsiegelte Bereiche und die Berücksichtigung von Hitze in der Stadtplanung. Ziel ist es, Hamm widerstandsfähiger zu machen und Aufenthaltsräume zu schaffen, die auch in Zukunft gesund und angenehm bleiben.

Risikokommunikation

Die folgenden Beispiele zeigen, wie die Maßnahmen die Menschen in Hamm im Alltag und in akuten Hitzesituationen unterstützen, um auf den Ernstfall vorbereitet zu sein.

Maßnahme Informationsmaterialien

Flyer, Plakate, Broschüren, Fächer und Hitzesticker werden an Orten verteilt, die viele Menschen jeden Tag besuchen. Zum Beispiel in Apotheken, medizinischen Praxen, KiTas oder Senior:innentreffs liegen sie aus. Sie geben leicht verständliche Hinweise zum Verhalten bei Hitze und sind so gestaltet, dass sie möglichst viele Menschen verstehen und erreichen.

"Die schönen Plakate im Rathaus und im Wartezimmer erinnern mich immer daran, wie ich mich bei Hitze richtig verhalte."



"Die praktischen Fächer verschaffen mir eine kleine Abkühlung."



Maßnahme Refill weiter bewerben

Kostenlos Wasser nachfüllen: Viele Geschäfte, Cafés und Einrichtungen in Hamm bieten kostenloses Leitungswasser für mitgebrachte Flaschen an. Die Stadt macht dieses Angebot sichtbarer, gewinnt neue Partner:innen und verbindet die Initiative mit der „Kühle-Orte“-Karte. Besonders an heißen Tagen hilft der einfache Zugang zu Trinkwasser beim Gesundheitsschutz.



"An heißen Tagen ist es einfacher, wenn ich an vielen Orten in der Stadt Wasser kostenlos nachfüllen kann. Und ich muss nicht jedes Mal etwas zu trinken kaufen."

WAS IST REFILL DEUTSCHLAND ?

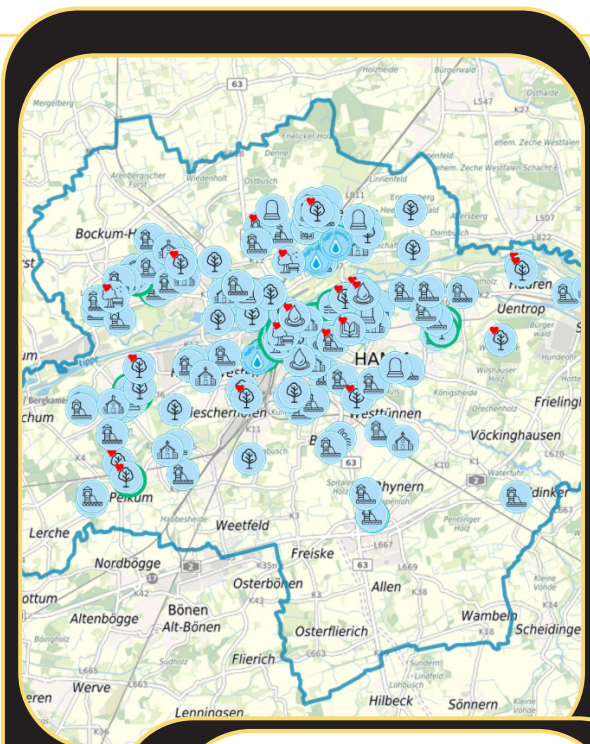
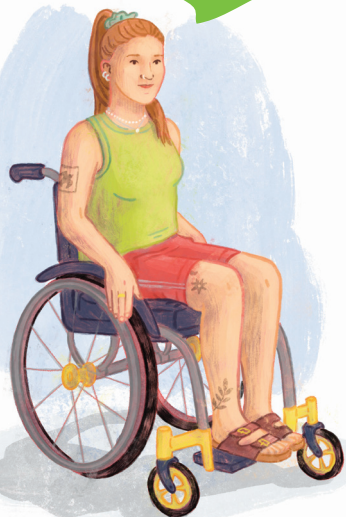


Refill Deutschland ist eine Umwelt- und Gesundheitsinitiative, bei der teilnehmende Geschäfte und Einrichtungen kostenfrei Leitungswasser in mitgebrachte Trinkflaschen abfüllen. So ist man unterwegs gut versorgt und vermeidet Plastikmüll.

An heißen Tagen wissen, wo man kurz durchatmen kann

Als Teil der Risikokommunikation gibt es genau dafür die Karte der Kühlen Orte. Sie zeigt Plätze in Hamm, an denen es auch im Sommer angenehm bleibt. Viele Tipps stammen aus der Stadtbevölkerung, die während der Hitzeaktionsplanung ihre persönlichen kühlen Orte geteilt hat. So ist ein Wegweiser entstanden, der zeigt, wo man sich im Alltag erholen kann.

"Einfach den QR-Code scannen und mitmachen"



Interaktive Karte der kühlen Orte - Gestalte mit uns das kühle Hamm

Im Rahmen der Hitzeaktionsplanung lädt die Stadt Hamm alle Bürgerinnen ein, sich aktiv an der Entwicklung von Maßnahmen zum Schutz vor extremen Hitzewellen zu beteiligen. Als Vorteil haben Sie die Möglichkeit bis September, im Sommerfeldern auf einer interaktiven digitalen Karte besonders kühle und schattige Orte in Hamm zu markieren und Ihre Erfahrungen dazu zu teilen. Haben Sie jedoch auch Anmerkungen und Anregungen zu bestehenden kühlen und nicht gegängerten Orten, dann lassen Sie uns auch dies wissen. Jeder Beitrag ist für uns hilfreich. Markieren Sie hierfür unten auf der Karte alle für Sie relevanten Orte, schreiben Sie einen Kommentar und speichern Sie Ihre Markierung im Anschluss. Die Karte der kühlen Orte hilft dabei, Hotspots zu identifizieren, die an heißen Tagen Erholung bieten können. Dank ihrer wertvollen Anregungen aus den bisherigen Beteiligungen konnte die Stadt Hamm bereits erste Tipps sammeln, um die Karte gezielt an die Bedürfnisse der Stadtbevölkerung anzupassen.

Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf vulnerablen Gruppen wie älteren Menschen, Kindern und chronisch Kranken. Mit ihrer Unterstützung stellt die Stadt sicher, dass



Was die Karte der kühlen Orte zeigt

- Schattige Parks und Grünflächen
- Kühle Innenräume wie Kirchen und Bibliotheken
- Trinkwasserstellen, Refill-Orte und öffentliche Toiletten
- Spielplätze mit Schatten
- barrierearme Orte für Pausen unterwegs

"Ich hab meine Lieblingsbank im Park eingetragen, die ist natürlich im Schatten!"



"Für meine Kinder ist Schatten super wichtig - die Karte hilft uns dabei sehr!"



Management von Akutereignissen

Die folgenden Beispiele zeigen, welche Akutmaßnahmen während extremer Hitzetage greifen. So sollen besonders gefährdete Personen gezielt unterstützt werden.

Maßnahme HammApp erweitern: Digitale Hilfe bei Hitze

Die HammApp wird zum mobilen Begleiter an heißen Tagen: Sie zeigt Verhaltenstipps, die „Kühle-Orte“-Karte und bei Bedarf Warnhinweise. Mit Push-Nachrichten können Informationen schnell verbreitet werden. Die wichtigsten Tipps und Informationen zu Hitze in Hamm sind so auch unterwegs jederzeit verfügbar.

"Auf der Arbeit habe ich die wichtigsten Infos direkt auf dem Handy. Das erleichtert mir meinen Alltag bei Hitze."



Maßnahme Hitzewarnsystem

Die Stadt Hamm nutzt die amtlichen Warnungen des Deutschen Wetterdienstes, um insbesondere gefährdete Menschen frühzeitig über Hitze zu informieren. Dafür unterstützt die Stadt soziale Einrichtungen und gefährdete Menschen dabei, sich selbst vor starken Hitzeereignissen zu schützen und auf den Akutfall vorbereitet zu sein.

"Frühzeitige Warnungen helfen mir bei der Planung."



"Wenn ich vorher Bescheid weiß, dass es heiß wird, dann gehe ich morgens einkaufen."



Klimaangepasste Stadtentwicklung

Die folgenden Beispiele tragen dazu bei, öffentliche Räume in Hamm langfristig kühler, gesünder und lebenswerter zu gestalten. Durch mehr Grün, Wasser und schattige Orte wird die Stadt besser auf Hitze vorbereitet und die Aufenthaltsqualität für viele Menschen verbessert.

Maßnahme Mehr Trinkwasserbrunnen & Wasserelemente

Trinkwasserbrunnen und andere Wasserelemente sollen öffentliche Plätze angenehmer machen. Sie bieten kostenfreies Trinkwasser, beugen Dehydrierung vor und schaffen kühleres Klima vor Ort. Alle Standorte werden in die Karte der Kühlen Orte eingetragen und sind so leicht auf den täglichen Wegen zu finden.

"Wenn es richtig heiß wird, ist jeder öffentliche Ort mit Wasser und Schatten eine große Erleichterung."

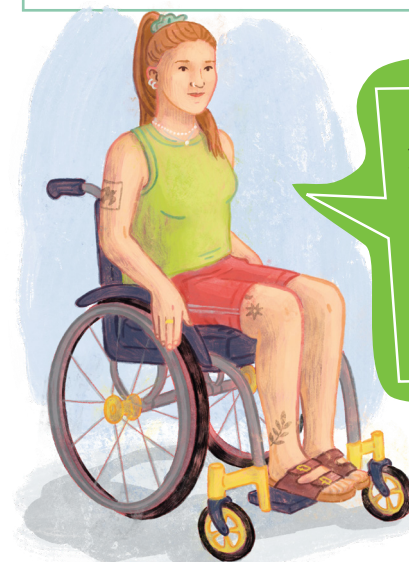


Maßnahme Erhalt & Neupflanzung von Bäumen

Bäume spenden Schatten, kühlen ihre Umgebung und verbessern die Luftqualität. Neben dem Schutz bestehender Bäume sollen in Hamm auch neue Bäume gepflanzt werden. Sowohl auf öffentlichen Flächen, aber auch auf privaten Grundstücken. So wächst Schritt für Schritt ein grüneres Stadtbild, das Hitze besser abpuffert und die Lebensqualität erhöht.

Maßnahme Entsiegelung & Schwammstadtprinzip

Die Stadt Hamm setzt stärker auf das Schwammstadtprinzip: Regenwasser soll vor Ort versickern, gespeichert oder verdunsten können, statt in die Kanalisation zu fließen. Das hilft zum Beispiel gegen Überflutungen und verbessert das Stadtklima. Hamm ist Teil der Zukunftsinitiative Klima.Werk und verpflichtet sich damit, klimaangepasstes Bauen und mehr Grünflächen in der Stadtplanung umzusetzen.



"Die Garagendächer im Hinterhof sind dank Förderungen, organisiert durch die Zukunftsinitiative Klima.Werk, jetzt begrünt. Sieht nicht nur schön aus, sondern kühlt auch die Umgebung."



WAS MACHT DIE ZUKUNFTSINITIATIVE KLIMA.WERK ?

Mit konkreten Projekten unterstützt die Initiative die Klimafolgenanpassung – regional koordiniert, lokal wirksam. Auch Sie können Fördergelder für Ihr Zuhause erhalten, weitere Informationen unter :



www.klima-werk.de/klimafoerderung

Praktische Tipps für den Alltag

Einige einfach umzusetzende Dinge helfen, Hitzetage deutlich besser zu bewältigen. Viele Belastungen lassen sich verringern, wenn man einen heißen Tag bewusst plant. Die folgende Checkliste hilft, sicher durch die heißen Tage zu kommen.

Gut vorbereitet in den Hitzetag

Zuhause vorbereiten

- Getränke und Sonnencreme bereitlegen
- Ventilator und Verdunkelung prüfen
- Tücher zum Kühlen griffbereit halten

Aktivitäten planen

- Termine in die Morgenstunden legen
- Mittagshitze vermeiden
- Pausen bewusst einbauen

Hamm-spezifische Tipps

- Trinkwasserbrunnen und Refill-Stationen nutzen
- Karte der Kühlen Orte ansehen



Wohnung kühl halten

- Frühmorgens und spätabends oder nachts lüften
- Ab spätem Morgen Fenster schließen
- Abdunkeln, möglichst außen verschatten
- Nicht benötigte elektrische Geräte ausschalten

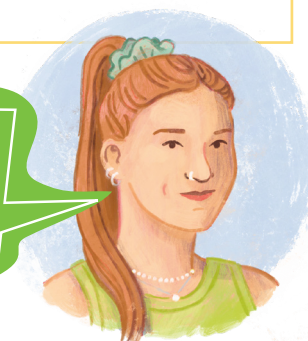
Körper schützen

- Viel trinken, Wasser bereitstellen
- Leichte Mahlzeiten bevorzugen
- Helle, luftige Kleidung tragen
- Sonnencreme nutzen
- Regelmäßige Pausen einlegen

Unterwegs gut versorgt sein

- Wasserflasche mitnehmen
- Kopfbedeckung tragen
- Schattige Wege wählen
- Kurze Pausen einplanen
- „Hitzetasche“ vorbereiten mit gefüllter Wasserflasche, Sonnencreme, Kopfbedeckung, erfrischenden Snacks, kühlendem Tuch und Hitzefächer

"Ich mache in mein Wasser Minze und Zitrone, dann schmeckt das nicht so langweilig."



Unterstützung für besonders gefährdete Gruppen

Manche Menschen spüren Hitze stärker und benötigen besonderen Schutz. Die folgenden Hinweise helfen, Belastungen zu vermeiden.

"Nun weiß ich, mein Kreislauf reagiert im Alter bei Hitze langsamer, außerdem nimmt mein Durstgefühl ab. Ich achte deshalb besonders gut auf mich. In der Apotheke frage ich nach, welche Medikamente ich an heißen Tagen in den Kühlschrank legen muss."



"Ich bin im Sommer ständig der Hitze und Sonne ausgesetzt. Ein schattiger Platz macht den Tag erträglicher. Ich freue mich immer darüber, wenn meine Mitmenschen auf mich achten."



"Kinder überhitzen sehr schnell. Als Schwangere bin auch ich körperlich stärker belastet und Hitze strengt mich an. Mittags bleiben wir wenn immer möglich drinnen. Ich achte darauf, dass Mira genügend trinkt und sie einen Sonnenhut trägt."



"Arbeiten bei Hitze ist eine besonders starke Belastung bei Hitze. Ein schattiger Platz ist in der Pause für mich Gold wert. Ich habe gelernt, auf der Arbeit regelmäßig Sonnencreme zu nutzen und viel zu trinken."



Achtsamkeit bei Hitze

Ein kurzer Blick, eine Nachfrage oder ein Wasser können für andere einen großen Unterschied machen. Gemeinsam gelingt es besser, sicher durch heiße Tage zu kommen. Lassen Sie uns mehr aufeinander achten und uns gegenseitig helfen.

Wie es weitergeht: Umsetzung des Hitzeaktionsplans

Der Hitzeaktionsplan ist ein wichtiger Schritt, um Hamm auf immer heißere Sommer vorzubereiten. Mit der Fertigstellung beginnt nun die Phase der Umsetzung. Viele Maßnahmen werden nach und nach in den kommenden Jahren realisiert – von der Erweiterung der Trinkwasserinfrastruktur über Sensibilisierungskampagnen bis hin zu klimaangepasster Stadtentwicklung.

Nächste Schritte in der Umsetzung

Es gibt einen Aktionsplan, der nun Schritt für Schritt umgesetzt wird. Ziel ist es, den Hitzeschutz in Hamm spürbar zu verbessern und dauerhafte Strukturen zu schaffen, die der Stadtgesellschaft an heißen Tagen Entlastung bieten.

Wie wir den Fortschritt prüfen (Monitoring):

Damit Hitzeschutz in Hamm dauerhaft wirkt, werden die Maßnahmen regelmäßig überprüft. Monitoring bedeutet:

- Wir beobachten, welche Maßnahmen umgesetzt wurden.
- Wir prüfen, was gut funktioniert und wo nachgebessert werden sollte.
- Wir passen zukünftige Schritte an die Erfahrungen und Rückmeldungen aus der Stadtgesellschaft an.

So bleibt der Hitzeaktionsplan lebendig und entwickelt sich zusammen mit der Stadt weiter. Die ausführliche Fassung des Hitzeaktionsplans mit allen Analysen, Maßnahmen und Beteiligungsergebnissen finden Sie auf der Website der Stadt Hamm: <https://www.hamm.de/hitze>.

Gemeinsam für ein hitzerobustes Hamm

Hitzeschutz gelingt am besten, wenn Verwaltung und Stadtgesellschaft zusammenarbeiten. Viele Hinweise und Erfahrungen aus der Bevölkerung haben bereits zur Verbesserung des Hitzeaktionsplans beigetragen. Auch in Zukunft ist Ihre Unterstützung wichtig.

Wir bauen auf Ihre Mithilfe!



Entwickeln Sie die **Karte der kühlen Orte** mit uns weiter.



Unterstützen Sie die **Refill-Initiative**, indem Sie nutzen oder selbst Partner:in werden.



Übernehmen Sie eine **Patenschaft** für ein Beet oder einen Baum.



Informieren Sie sich über **Fördermöglichkeiten**, z. B. für Ihre Dach- oder Fassadenbegrünung.



GEMEINSAM FÜR EIN HITZEROBUSTES HAMM

Hamm soll eine Stadt bleiben, in der sich alle wohlfühlen – auch an heißen Tagen. Jede Rückmeldung und jeder Hinweis hilft dabei, den Hitzeschutz weiter zu verbessern. Gemeinsam schaffen wir mehr Sicherheit, mehr Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.



Der ausführliche Version des Hitzeaktionsplans, sowie weitere Informationen zum Thema, finden Sie auf www.hamm.de/hitze

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Hitzeaktionsplans im Auftrag der Stadt Hamm erstellt. Der Hitzeaktionsplan wurde von der **IMAP GmbH** in Zusammenarbeit mit **Innovation City Management GmbH / GREENZERO** erstellt.



Stadt Hamm

Gustav-Heinemann-Str. 10
59065 Hamm
02381 17-7101
www.hamm.de



IMAP GmbH

Cantadorstraße 3
40211 Düsseldorf
www.imap-institut.de

Layout und redaktionelle Erarbeitung durch:



Innovation City Management GmbH Teil der GREENZERO-Gruppe

Am Thyssenhaus 1-3
45128 Essen
www.greenzero.eu

Illustrationen von

Lea Berndorfer

<https://leaberndorfer.com>



Weitere Informationen
finden Sie hier.



IMPRESSUM:

Herausgeber: Stadt Hamm | Der Oberbürgermeister | Umweltamt

Inhaltliche Bearbeitung: IMAP GmbH in Zusammenarbeit mit ICM im Auftrag der Stadt Hamm

Layout und redaktionelle Erarbeitung durch: Innovation City Management GmbH / GREENZERO

Illustrationen: Lea Berndorfer

Auflage: 300 Stück | März 2026