

# Klimawandel und Gesundheit

**Liebe Leserinnen und Leser,**

alle Menschen können die Folgen vom Klimawandel inzwischen spüren.  
Immer öfter gibt es extreme Wetterlagen.

An vielen Tagen ist es im Sommer sehr heiß und es regnet gar nicht.

An manchen Tagen gibt es Unwetter mit Stürmen, Stark-Regen und mit Hochwasser.

Viele Menschen spüren auch die Folgen vom Klimawandel.

Sie fühlen sich vielleicht öfter krank oder müde.

Und viele Tiere, Pflanzen und Bäume leiden unter dem Klimawandel.

Die Welt-Gesundheits-Organisation sagt:

Der Klimawandel ist die größte Bedrohung für die Gesundheit der Menschen.

**In diesem Info-Heft erfahren Sie:**

Das tut die Stadt, um die Menschen vor den Folgen vom Klimawandel zu schützen.

**Und das können Sie tun um sich zu schützen:**

Zum Beispiel:

- So schützen Sie sich vor einem Sonnenstich.
- Das können Sie in Ihrer Wohnung für ein besseres Klima tun.
- Das essen Sie am besten bei hohen Temperaturen.
- So lüften Sie, damit Ihre Wohnung am besten abkühlt.
- So schützen Sie sich und Ihr Haus bei Überflutungen.

## Inhalts-Verzeichnis

<b>Die Stadt Frankfurt passt sich an den Klimawandel an</b>	<b>Seite 03</b>
<b>Hitze und Sonne: Gefahren für die Gesundheit</b>	<b>Seite 06</b>
• Intensive Sonnen-Bestrahlung und Ozon-Belastung	Seite 06
• Wetter-Fühligkeit	Seite 07
• Hitze-Erschöpfung	Seite 08
• Sonnenstich und Hitz-Schlag	Seite 08
<b>Tipps zum Umgang mit Sonne und Hitze</b>	<b>Seite 10</b>
• Drinnen bleiben	Seite 10
• Viel trinken	Seite 11
• Leicht und vielfältig essen	Seite 13
• Draußen im Freien	Seite 13
<b>Tiere und Pflanzen: Gefahren für die Gesundheit</b>	<b>Seite 15</b>
• Allergien	Seite 15
• Übertragbare Krankheiten	Seite 17
<b>Wetter-Extreme: Sorgen Sie vor!</b>	<b>Seite 21</b>
• Stark-Regen und Überflutung	Seite 21
• Trockenheit und Brandgefahr	Seite 23
<b>Viel Grünflächen verbessern das Klima</b>	<b>Seite 24</b>
<b>Kontakte und weitere Informationen</b>	<b>Seite 28</b>
<b>Impressum</b>	<b>Seite 32</b>

## Die Stadt Frankfurt passt sich an den Klimawandel an

Der Klimawandel in der ganzen Welt beeinflusst auch das Leben und die Lebensqualität der Menschen in Frankfurt.

- Es gibt mehr Extremwetter.
- Es wird immer heißer.
- Es gibt neue Tiere und Pflanzen, die für den Menschen gefährlich sein können.
- Viele Menschen werden krank durch die Hitze.

Die Stadt Frankfurt will die Folgen des Klimawandels verringern. Deshalb ergreift die Stadt viele Maßnahmen.

Zum Beispiel:

- Es werden Trink-Brunnen und Erfrischungs-Brunnen gebaut.
- Auf öffentlichen Plätzen werden mehr Bäume gepflanzt.  
So gibt es mehr kühlen Schatten.
- Es werden Flächen entsiegelt und begrünt.  
Das heißt, dass Steine und Beton von Flächen entfernt werden.  
Dort sollen künftig Pflanzen und Rasen wachsen.
- Das Regenwasser wird stärker für die Bewässerung genutzt. Der Kanal wird entlastet und die Verdunstung erhöht.
- Es werden neue Bäume gepflanzt, die die Hitze besser vertragen.

Die Stadt informiert: So können Sie sich vor der Hitze schützen.

Hier finden Sie mehr Informationen: [Extreme Hitze | Stadt Frankfurt am Main](#)

## Wie kann sich die Stadt gut an den Klimawandel anpassen?

Dazu gibt es schon viele Ideen.

Die Stadt Frankfurt hat einen Klimawandel-Aktions-Plan.

Hier können Mitarbeitende der Stadt nachlesen, welche Maßnahmen die Stadt Frankfurt bereits umsetzt und wer zuständig ist.

Alle Menschen in der Stadt-Verwaltung sollen Bescheid wissen:

So kann man die Menschen in der Stadt am besten bei Unwettern, Hitze, oder auch bei einer Pandemie, wie Corona, schützen.

Besonders schützen muss man zum Beispiel:

- Ältere Menschen, Kranke, Kinder
- Kranken-Häuser, Kinder-Tages-Stätten (Kitas), Schulen und Altenheime
- Gebäude für die Wasser-Versorgung und Energie-Versorgung

Das Grün-Flächen-Amt kümmert sich um eine wichtige Maßnahme zur Anpassung an den Klimawandel.

Es hat ein Info-Blatt für klimaangepasste Plätze herausgegeben:

- Öffentliche Plätze sollen hell gestaltet werden, damit sich der Boden weniger aufheizt.
- Die Plätze sollen besser beschattet werden, mit Bäumen oder begrünten Schattendächern.
- Der Aufenthalt im Freien soll auch bei hohen Temperaturen noch möglich sein.
- Die Plätze sollen mehr Regenwasser aufnehmen können.

- Die Plätze sollen mit den Menschen in den Ortsteilen zusammen entwickelt werden.
- Mehr grüne Flächen und große alte Bäume helfen die Temperaturen vor Ort zu senken.
- Viele verschiedene Pflanzen sorgen für Insekten-Futter und Arten-Vielfalt.
- Altes Material wird wiederverwendet.

**Seit dem 10. Mai 2023 müssen alle neuen und umgebauten Gebäude in Frankfurt klima-freundlich sein (Freiraumsatzung):**

Alle neuen und umgebauten Gebäude müssen klima-freundlich sein. Dazu gehören zum Beispiel grüne Dächer und grüne Fassaden. Alle unbebauten Frei-Flächen müssen begrünt werden.

Pflaster-Flächen sollen möglichst klein sein.

Statt Schotter sollen Pflanzen im Vorgarten wachsen.

Zusätzliche Bäume und Sträucher sind gefordert.

Das Regen-Wasser soll auf dem Grundstück bleiben und nicht in den Kanal fließen. Grünflächen, Brunnen, Regentonnen nehmen das Wasser auf.

Auch Hinter-Höfe oder Innen-Höfe sollen begrünt werden.

Frankfurt arbeitet auch mit anderen Städten zusammen.

Sie alle haben viele Ideen und unterstützen sich gegenseitig.

Damit die Menschen mit den Klimawandel-Folgen zurecht kommen, damit sie gesund bleiben und gut leben können.

## Hitze und Sonne: Gefahren für die Gesundheit

Was passiert in Frankfurt, wenn es sehr heiß ist?

Das untersucht das Gesundheitsamt in Frankfurt schon seit vielen Jahren.

Wir wissen:

In Frankfurt wird es immer wärmer.

Und es gibt immer mehr heiße Zeiten im Sommer.

Im Hitzesommer 2019 war es im Westend 40,2 Grad heiß!

Das ist der bisher höchste gemessene Wert in Hessen.

Die Durchschnitts-Temperaturen werden weiter steigen.

Das wirkt sich auch auf die Gesundheit aus.

Besonders die Hitze-Wellen sind gefährlich.

Dabei gibt es einige Probleme:

- Das Wasser wird schlechter und kann krank machen.
- Es können neue Krankheits-Erreger entstehen.
- Die Luft wird schmutziger.

Das kann Allergien, Krankheiten und seelische Probleme verursachen.

## Intensive Sonnen-Bestrahlung und Ozon-Belastung

Bleibt es lange warm und sonnig?

Dann kann sich das Reiz-Gas **Ozon** bilden.

Das Ozon kann vielen Menschen Probleme machen.

Neben Hitze und intensiver Sonnenbestrahlung belastet das Ozon den Körper.

Wenn man sich körperlich anstrengt, kann die Belastung noch stärker werden.

Bei langen Hitze-Perioden und hohen Temperaturen müssen die Menschen besonders auf sich aufpassen.

Vor allem empfindliche Menschen und Menschen mit Krankheiten. Wie zum Beispiel Asthma.

Die aktuellen Ozon-Werte finden Sie auch auf der Webseite vom Hessischen Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie.

[www.hlnug.de](http://www.hlnug.de)

Symptome können sein:

Tränenreiz, Halskratzen, Husten und Kopfschmerzen.

Eine hohe UV-Belastung kann Sonnenbrand verursachen und die Augen schädigen.

Spätfolgen können sein: Die Haut altert früher, DNA-Schädigungen und Haut-Krankheiten.

## **Wetter-Fühligkeit**

Manche Menschen spüren das Wetter ganz genau:

Nämlich immer dann, wenn es sich verändert.

Und häufig dann, wenn es besonders heiß wird.

Menschen mit einer chronischen Krankheit spüren den Wetter-Wechsel ebenfalls oft. Zum Beispiel Menschen mit Asthma, Arthrose, Rheuma und ältere Menschen.

Mögliche Symptome können sein:

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Konzentrations-Probleme.

## Hitze-Erschöpfung

Wenn man an heißen Tagen viel schwitzt und wenig trinkt, kann es zur Hitze-Erschöpfung kommen.

Symptome können sein:

Viel Durst, Schwindel, Muskel-Schmerzen, Erbrechen, Atemnot, Verwirrtheit, Ohnmachts- und Krampf-Anfälle.

## Sonnenstich und Hitz-Schlag

Ein Sonnenstich entsteht durch zu viel Sonne auf dem Kopf. Oft bekommen Kinder ohne Sonnen-Schutz einen Sonnenstich. Den Sonnenstich merkt man aber oft erst Stunden später.

Symptome:

Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Fieber oder Schwindel.

Es kann auch zu Verwirrtheit und Ohnmacht kommen.

Hitze-Erschöpfung und Sonnenstich können zu einem **Hitz-Schlag** führen.

Das ist lebensgefährlich!

Alle Menschen leiden unter der großen Hitze.

Manche sind aber besonders in Gefahr.

Achten Sie besonders auf:

- Babys, Kleinkinder und Kinder
- Menschen über 65 Jahre

- Menschen mit einer Krankheit. Zum Beispiel: Diabetes, Bluthochdruck oder Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen.

### **Das ist wichtig:**

- Bringen Sie den Menschen sofort aus der Sonne. Am besten an einen kühlen Ort.
- Versuchen Sie, die Körpertemperatur zu senken.
- Kühlen Sie den Körper mit kaltem Wasser ab. Zum Beispiel durch eine Dusche. Das Wasser soll kühlen, aber nicht kalt sein. Oder bedecken Sie den Körper mit feuchten, kühlen Tüchern.
- Trinken Sie kühle, aber keine eiskalten Getränke.

### **Bei Krampf-Anfällen oder Ohnmacht:**

**Rufen Sie sofort den Notruf: 112.**

## Tipps zum Umgang mit Sonne und Hitze

Sonne und Hitze können schlecht für uns Menschen sein.

Aber wir können uns an die Wärme anpassen.

Mit einfachen Mitteln können wir uns selbst und andere schützen.

### Drinnen bleiben

Ist es draußen sehr heiß? Das können Sie tun:

- Bleiben Sie am besten in kühlen Räumen.
- Benutzen Sie nur leichte Decken oder Bett-Laken.
- Waschen Sie sich mit kühlem Wasser ab.
- Benutzen Sie Fächer oder Ventilatoren.
- Machen Sie kalte Fuß-Bäder.
- Halten Sie Ihre Unterarme unter kaltes Wasser.
- Befeuchten Sie Ihre Haut.  
Zum Beispiel mit einer Sprüh-Flasche.

### Beim zu Bett gehen:

- Vor dem Schlafen warm duschen.
- Beim Schlafen einen kühlen Wasch-Lappen auf die Stirn legen.
- Nicht benötigte Elektrogeräte ausschalten.

Stoß-Lüften Sie, wenn es draußen kühler ist als drinnen.

Stoß-Lüften bedeutet kurzzeitig vollständig durchlüften.

Am besten nur früh morgens oder nachts.

Tagsüber sollen Sie alles schließen:  
Fenster, Fenster-Läden, Vorhänge, Rollläden und Jalousien.  
Innentüren sollen aber offen bleiben.  
Das ist gut für den Luft-Austausch im Raum.

### **Wichtig:**

Lassen Sie niemals Menschen oder Tiere im Auto zurück.  
Kinder und ältere Menschen trocknen schnell aus.  
Sie können ohnmächtig werden. Oder einen Hitz-Schlag bekommen.  
Hunde und Katzen können kaum schwitzen.  
Bieten Sie Haustieren reichlich Wasser an.

### **Viel trinken**

Diese Getränke sind gut bei Hitze:

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Ungesüßte Früchtetees und Kräutertees
- Saft-Schorlen mit wenig Saft

Trinken Sie an heißen Tagen mehr als sonst.  
Auch dann, wenn Sie keinen Durst haben.  
Am besten sind zwischen 4 und 5 Liter pro Tag!

Nehmen Sie Medikamente, die Ihrem Körper Wasser entziehen?  
Sie sollen weniger trinken?

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin:  
Wie viel Sie trinken sollen, wenn es sehr heiß ist.

Von eiskalten Getränken können Sie Magen-Krämpfe bekommen.  
Trinken Sie vor dem Schlafengehen nichts Kaltes.  
Besser ist warmer Kräutertee.  
Vermeiden Sie Getränke mit Zucker, Koffein und Alkohol.

Machen Sie in großer Hitze Sport?  
Oder schwitzen Sie über längere Zeit sehr viel?  
Dann tut ein alkoholfreies Bier oder auch Fruchtsäfte gut.  
Knabbern Sie Salzgebäck dazu.

Erinnern Sie Kinder und ältere Menschen ans regelmäßige Trinken.  
Ein Trink-Plan oder eine Trink-App kann dabei helfen.

Manche Geschäfte in Frankfurt bieten Nachfüll-Stationen für Trinkwasser an. Man erkennt diese Stationen an einem blauen Aufkleber.



Das Angebot ist kostenlos.  
Sie müssen nur eine eigene Trinkflasche mitbringen.

Es gibt in Frankfurt auch viele Trink-Brunnen und Erfrischungs-Brunnen.  
Zum Beispiel auf der Fressgass und am Zoo.

Eine Karte mit allen Trink-Brunnen und Erfrischungs-Brunnen finden Sie hier: [www.frankfurt.de/erfrischungsbrunnen](http://www.frankfurt.de/erfrischungsbrunnen)

## Leicht und vielfältig essen

Dieses Essen ist gut bei Hitze:

- Leichte Kost, wie beispielsweise Obst und Gemüse.
- Kleine Portionen.
- Vielfältiges Essen.

Zum Beispiel: Salate, Gemüse-Gerichte, Nudeln, Reis und Suppen.

Obst und Gemüse sind gesund und enthalten zusätzlich Wasser.

Vermeiden Sie fettiges und schwer verdauliches Essen.

Ein voller Kühlschrank spart Energie.

Öffnen Sie die Kühlschrank-Tür möglichst kurz.

Am kühlfsten ist das erste Fach über dem Gemüse-Fach:

Das ist ideal für Wurst, Fisch und Fleisch.

Wenn wir viel schwitzen, brauchen wir mehr Mineral-Stoffe und Salze.

Sie können das Essen mehr salzen, Salzgebäck knabbern oder Brühe trinken.

Wenn Sie wenig Salz essen sollen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

## Draußen im Freien

Am bestens gehen Sie nur morgens und abends aus dem Haus.

Schattige Orte finden Sie in Parks oder im Stadtwald.

Auch Museen, Büchereien, Kirchen, Einkaufszentren und Kinos können kühle Orte sein.

Ebenso Erfrischungs-Brunnen und Wasser-Spiel-Parks.

Eine Karte mit allen kühlen Orten in Frankfurt finden Sie hier:

[www.frankfurt.de/kuehle-orte](http://www.frankfurt.de/kuehle-orte)

### Wichtig:

- Vermeiden Sie anstrengende Bewegungen.
- Trinken Sie viele kühle Getränke ohne Alkohol.  
Auch vor, während und nach dem Sport!
- Machen Sie viele Pausen im Schatten.
- Duschen Sie lauwarm. Aber nicht kalt.
- Bei hohen Ozon-Werten: Verzichten Sie auf Sport.
- Vermeiden Sie Sonnenbrand.  
Benutzen Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutz-Faktor.  
Zum Beispiel: 30 bis 50.
- Babys unter 1 Jahr sollen nicht in die direkte Sonne.
- Tragen Sie helle und lockere Kleidung aus Natur-Materialien.  
Zum Beispiel: Baumwolle und Leinen.
- Tragen Sie eine Kappe, einen Hut oder ein Schattuch.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille mit UV-Schutz.  
Die Gläser sollen möglichst groß sein.  
Die Gläser sollen das CE-Siegel haben und den Hinweis:  
UV 400. Oder: 100 Prozent UV-Schutz.  
Tragen Sie die Sonnenbrille auch an trüben Tagen.  
Denn UV-Strahlen kommen auch durch Wolken!

## Tiere und Pflanzen: Gefahren für die Gesundheit

Durch den Klimawandel wird es bei uns immer wärmer.  
Es kommen neue Krankheits-Erreger aus anderen Ländern zu uns.  
Die Krankheits-Erreger breiten sich bei wärmerem Klima immer mehr aus.

Auch manche Tiere können Krankheiten auf den Menschen übertragen.

### Wir geben Ihnen Tipps wie Sie sich schützen können:

#### Allergien

Manche Menschen sind allergisch auf Gräser und Pollen.  
Sie bekommen davon Heu-Schnupfen.  
Ihre Augen tränen und jucken.  
Oder sie können schlecht atmen.

Wegen dem Klimawandel dauert die Pollen-Saison länger.  
Und es gibt mehr Pollen.  
Das ist besonders für ältere und kranke Menschen gefährlich.

### Tipps bei Allergien. Das können Sie tun:

- Nutzen Sie den [Pollenflug-Kalender](#).  
Auf dem Kalender können Sie sehen:  
In diesen Monaten ist wenig Pollenflug.
- Hängen Sie Ihre Wäsche drinnen auf.
- Lassen Sie Ihre Kleidung, die Sie am Tag getragen haben, nachts nicht im Schlafzimmer.
- Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafen gehen.
- Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster.

- Öffnen Sie die Fenster nur kurz, am besten frühmorgens. Morgens fliegen in der Stadt weniger Pollen.

### Das kann Ihnen helfen:

- Nasensprays
- Nasenspülungen
- **Anti-Histaminika.**

Das sind Medikamente gegen Allergien.

**Wichtig:** Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, bevor Sie Medikamente nehmen.

### Eichen-Prozessions-Spinner

Der Eichen-Prozessions-Spinner ist ein besonderer Schmetterling.



Seine Raupen haben winzige Haare mit Widerhaken, das heißt die Haare lassen sich schwer entfernen.

Sie leben meistens auf Eichen-Bäumen.

Die Raupen bilden ein weißes Nest am Eichen-Stamm.

Aber Achtung: **Nicht berühren!** Fassen Sie die Raupen nicht an.

Sonst bekommen Sie vielleicht starke Beschwerden.

Zum Beispiel: Juckreiz, Ausschlag am ganzen Körper oder Atem-Beschwerden.

Im schlimmsten Fall können Sie einen allergischen Schock bekommen.

Profis müssen die Raupen und die Nester entfernen.

## Übertragbare Krankheiten

Manche Tiere können Krankheiten auf den Menschen übertragen.

Zum Beispiel: Wenn diese Tiere Menschen berühren, stechen oder beißen.

## Zecken

Zeckenbisse können für den Menschen sehr gefährlich sein.

Durch einen Zeckenbiss können Sie Krankheiten bekommen:

### 1. Borreliose

Nach einem Zeckenbiss kann sich um den Biss ein roter Kreis bilden. Das kann zum Beispiel ein Merkmal für die Krankheit Borreliose sein.

Borreliose kann sich wie eine starke Grippe anfühlen.

## 2. Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis

Kurz: FSME.

FSME ist eine Hirnhaut-Entzündung.

Das ist eine schwere Krankheit.

### So können Sie sich schützen:

Gegen Borreliose gibt es Medikamente.

Gegen FSME können Sie sich impfen lassen.

### So vermeiden Sie Zeckenbisse:

- Laufen Sie beim Spazieren oder Wandern nicht durch hohes Gras.
- Tragen Sie lange Hosen und geschlossene Schuhe.
- Stecken Sie die Hosenbeine in die Socken.
- Sprühen Sie sich mit Zecken-Spray ein.
- Suchen Sie Ihren Körper nach dem Aufenthalt in Wiesen und Wäldern nach Zecken ab.  
Suchen Sie besonders: auf dem Kopf, in den Haaren, am Hals, in Haut-Falten und in den Knie-Kehlen.
- Wechseln Sie Ihre Kleidung.

### Sie entdecken eine Zecke? Das müssen Sie tun:

Die Zecke müssen Sie so schnell wie möglich entfernen.

Sie benutzen dazu am besten eine Zecken-Zange. Kaufen können Sie diese beispielsweise in der Apotheke.

Mit einer Zecken-Zange können Sie die Zecke komplett herausziehen.

Sie dürfen die Zecke dabei nicht zerquetschen.

**Wichtig:** Beobachten Sie die Stelle von dem Zeckenbiss mehrere

Tage. Die Stelle um den Zeckenbiss wird rötlich?

Dann gehen Sie sofort zum Arzt oder zur Ärztin.

## Nagetiere

Nagetiere wie Mäuse oder Ratten können Krankheiten auf den Menschen übertragen.

Zum Beispiel durch Bisse oder durch Staub in der Luft.

Aber auch durch ihren Urin oder Speichel im Boden.

Durch den Klimawandel gibt es viel Nahrung für diese Tiere.  
So können sich die Nagetiere stark vermehren.

Symptome:

Fieber, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Übelkeit und Erbrechen,  
Nieren-Erkrankungen.

### Das können Sie tun:

- Vermeiden Sie Kontakt mit Nagetieren.
- Entsorgen Sie Abfall in verschließbaren Mülleimern und Mülltonnen.
- Bewahren Sie Lebensmittel und Tierfutter in verschließbaren Behältern auf.
- Lassen Sie Ihren Sperrmüll oder Abfall nicht über längere Zeit liegen. Denn Nagetiere bauen dort gerne ihre Nester.

## Asiatische Tigermücke

Die asiatische Tigermücke ist eine Stechmücke.

Sie ist aus Südostasien nach Deutschland eingewandert.

Sie ist schwarz, mit silbernen Streifen auf dem ganzen Körper.



Diese Stechmücke kann viele Krankheiten auf den Menschen übertragen.

Zum Beispiel:

- Dengue-Fieber
- Gelb-Fieber
- Chikungunya-Fieber

Gegen diese Krankheiten können Sie sich impfen lassen.

**So helfen Sie, dass weniger Mücken-Larven entstehen:**

- Leeren Sie oft das Wasser aus den Untersetzern von Blumentöpfen aus.
- Füllen Sie oft neues Wasser in Vogeltränken.
- Füllen Sie oft neues Wasser in Gießkannen.
- Decken Sie Regentonnen im Garten immer ab.

## Wetter-Extreme: Sorgen Sie vor!

Auch in Frankfurt merken wir die Folgen vom Klimawandel immer mehr. Es ist oft sehr trocken und heiß. Und es regnet oft sehr stark. Es gibt heftige Gewitter, Stürme, Stark-Regen und Hochwasser.

### Stark-Regen und Überflutung

Plötzlich wird der Himmel schwarz und es beginnt heftig zu regnen: In wenigen Minuten kann es zu Überflutungen kommen. Das passiert oft zwischen Mai und September.

Dann stehen manchmal ganze Stadtteile unter Wasser. Und es können große Schäden entstehen.

### So können Sie sich schützen:

- Gehen Sie nicht in überflutete Räume.  
Zum Beispiel: Kellerräume oder Garagen. **Das ist sehr gefährlich.**
- Wasser kann auf verschiedenen Wegen ins Haus eindringen.  
Zum Beispiel: Durch offene oder undichte Fenster und Türen.  
**Sichern Sie deshalb Ihr Haus.**  
Unter anderem mit wasserdichten Keller-Fenstern. Oder mit kleinen Mauern vor den Keller-Fenstern oder Keller-Treppen.
- Wasser muss gut im Boden versickern können.  
Deshalb sollen möglichst wenig Flächen auf Ihrem Grundstück mit Beton versiegelt sein. Pflanzen Sie Blumen und Sträucher auf freien Flächen.

- Die Stadt Frankfurt unterstützt die Begrünung von Dächern und Fassaden mit Geld.  
Hier finden Sie weitere Infos: [frankfurt.de/klimabonus](https://frankfurt.de/klimabonus)
- Bauen Sie eine Rück-Stau-Sicherung für Ihr Schmutzwasser ein.  
Dann fließt das Abwasser von der Toilette oder dem Waschbecken nicht zurück in Ihre Räume.  
Lassen Sie sich beim Einbau von Fachpersonal beraten.  
Überprüfen Sie die Rück-Stau-Sicherung regelmäßig.
- Halten Sie Ihre Regen-Rinnen und Abfluss-Rinnen sauber.
- Bringen Sie wertvolle Sachen und elektronische Geräte in den 1. Stock oder in den 2. Stock.
- Prüfen Sie, ob Ihr Wohnort von Starkregen bedroht ist.  
Und ob es zu einer Über-Flutung kommen kann.

**Für die Stadt Frankfurt gibt es eine [Stark-Regen-Gefahren-Karte](#).**

Auf dieser Karte sehen Sie für das Stadtgebiet Frankfurt:  
Wie hoch das Wasser steht oder in welche Richtung es vermutlich bei Stark-Regen fließt.

- Prüfen Sie, ob Sie Ihr Haus gut versichert haben.  
Für Stark-Regen kann man eine Elementar-Schadens-Versicherung abschließen.

Weitere Infos finden Sie hier:

[Stark-Regen Flyer Leichte Sprache.pdf](#)

## Trockenheit und Brandgefahr

In den heißen Sommermonaten leiden Bäume im Wald besonders unter der Trockenheit.

- Dicke Äste können abbrechen.
- Blätter, Zweige, Gras und Wiesen können leicht Feuer fangen.

**Deshalb ist Grillen in Frankfurt nur an speziellen Plätzen erlaubt.**

Überall sonst ist Grillen und Feuermachen verboten.

Im Frankfurter Stadtwald müssen Sie besonders aufpassen.

Die Böden sind im Sommer sehr trocken.

Lassen Sie nichts im Wald liegen, das brennen kann.

Werfen Sie auch keine Zigaretten weg.

Auch das kann zu einem Waldbrand führen.

## Viele Grünflächen verbessern das Klima

### So können Sie helfen, das Klima zu verbessern:

- Begrünen Sie Ihre Hauswände.  
Pflanzen am Haus machen die Luft frischer.  
Eine begrünte Hauswand kann im Sommer fast 10 Grad kühler sein als eine nicht begrünte Hauswand.
- Bepflanzen Sie Ihr Dach. Ein bepflanztes Dach kann im Sommer bis zu 30 Grad kühler sein als ein nicht bepflanztes Dach.
- Begrünen Sie Wege und Plätze mit Gras und Blumen.  
Ohne Beton oder Platten kann das Regenwasser gut in die Erde sickern.

Bäume, Pflanzen und Sträucher bringen den Menschen und der Umwelt viele Vorteile:

- Sie verbessern das Klima und die Luft in der direkten Umgebung.
- Sie helfen, dass es mehr verschiedene Insekten gibt.
- Man hört den Lärm weniger.
- Pflanzen sind gut für unsere Gesundheit.  
Wir fühlen uns besser.

### Frankfurt frischt auf: 50 Prozent Klimabonus

- Haben Sie in Frankfurt ein Haus oder ein Grundstück?
- Wollen Sie Ihr Dach, die Hauswände oder einen Innen-Hof begrünen?
- Oder wollen Sie einen Regenwasser-Speicher bauen?

Dann übernimmt die Stadt Frankfurt bis zur Hälfte der Kosten.

Maximal zahlt die Stadt Frankfurt 50 Tausend Euro.

Weitere Infos und den Antrag finden Sie hier:

[www.frankfurt.de/klimabonus](http://www.frankfurt.de/klimabonus).

### **Das können Sie zuhause und draußen tun:**

- Pflanzen Sie viele Blumen auf Ihrem Balkon und Ihrer Terrasse.
- Legen Sie in Ihrem Garten eine Blumen-Wiese an.  
Mähen Sie die Wiese nur 2 bis 3 Mal im Jahr.  
Beim Umweltamt und beim Grün-Flächen-Amt können Sie kostenlos Samen-Tüten bekommen: Von verschiedenen wilden Blumen und Gräsern.
- Gehen Sie sparsam mit Wasser um.  
Sammeln Sie Regenwasser in gut abgedeckten Behältern.  
Gießen Sie den Rasen und die Pflanzen nur morgens oder abends.  
Gießen Sie nur selten. Dann aber viel und direkt auf die Pflanze.
- Pflanzen Sie Bäume, Blumen und Pflanzen, die Hitze gut vertragen.  
Diese Pflanzen müssen Sie nicht so oft gießen, wenn es wenig oder gar nicht regnet.

Hier finden Sie weitere Tipps zum Wassersparen:

[www.frankfurt.de/wassersparen](http://www.frankfurt.de/wassersparen).

Hier finden Sie eine Liste mit allen Baumarten, die gut bei großer Trockenheit leben können:

[www.frankfurt.de/baumliste](http://www.frankfurt.de/baumliste)

## Das können Sie im Haus tun für ein besseres Klima:

Bringen Sie an den Fenstern einen Sonnen-Schutz an.  
Dann kommt im Sommer weniger Wärme von außen in die Räume.  
Von innen helfen Rollos oder dunkle Vorhänge.

**Wichtig:** Bringen Sie den Sonnen-Schutz am besten Außen an.  
Zum Beispiel: Lamellen, Rollläden oder Markisen.  
Dann bleibt es drinnen länger kühl.

**Seit dem 10. Mai 2023 müssen** alle neuen und umgebauten Gebäude klima-freundlich sein. Dazu gehören zum Beispiel grüne Dächer und grüne Fassaden. Alle unbebauten Frei-Flächen müssen begrünt werden.

Weitere Informationen finden Sie hier:  
[www.frankfurt.de/freiraumsatzung](http://www.frankfurt.de/freiraumsatzung).

## So schützen Sie Bäume in der Stadt Frankfurt:

Machen Sie mit bei: **Stadtgrün sucht dich.**  
Und werden Sie **Pate oder Patin** von einem Baum!  
Das heißt: Sie gießen regelmäßig einen bestimmten Baum oder ein Beet.  
Das ist besonders wichtig für junge Bäume oder Blumen-Kübel an Straßen.

**Anmelden** können Sie sich mit einer E- Mail an:  
[mitmachen.amt67@stadt-frankfurt.de](mailto:mitmachen.amt67@stadt-frankfurt.de).

Gerne gibt Ihnen das Grün-Flächen-Amt weitere Infos.  
Telefonnummer: 069 212 335 77



*Umwelt gestalten  
für Lebensqualität*



Kostenlose Info-Blätter für die Pflege gibt es hier:

E-Mail-Adresse: [mitmachen.amt67@stadt-frankfurt.de](mailto:mitmachen.amt67@stadt-frankfurt.de).



Umwelt gestalten  
für Lebensqualität



## Kontakte und weitere Informationen

### Umweltamt

Galvanistraße 28

60486 Frankfurt am Main

Umwelttelefon: 069 – 212 391 00

E-Mail: [umwelttelefon@stadt-frankfurt.de](mailto:umwelttelefon@stadt-frankfurt.de)

Internetseite: [www.umweltamt.stadt-frankfurt.de](http://www.umweltamt.stadt-frankfurt.de)

- [Der geschenkte Baum](#)
- [Stark-Regen-Flyer in Leichter Sprache.](#)
- [Stark-Regen-Gefahrenkarte.](#)
- [Hochwasser-Flyer in Leichter Sprache.](#)

### Gesundheitsamt

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 212 339 70

E-Mail: [info.gesundheitsamt@stadt-frankfurt.de](mailto:info.gesundheitsamt@stadt-frankfurt.de)

Internetseite: [www.gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de](http://www.gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de)

### Info-Material:

- Allgemeine Infos zu Gesundheits-Gefahren wie Hitze und Schadstoffe: [Umweltmedizin | Stadt Frankfurt am Main](#)
- Eine Karte und weitere Infos zu kühlen Orten in Frankfurt finden Sie hier: [www.frankfurt.de/kuehle-orte](http://www.frankfurt.de/kuehle-orte)
- Info-Blatt: Hitze und Gesundheit – Tipps für die heißen Tage  
Weitere Infos auf der Internetseite: [www.frankfurt.de/hitze](http://www.frankfurt.de/hitze)

## Klimareferat

Solmsstraße 18

60486 Frankfurt am Main

Telefon: 069 – 212 391 93

E-Mail: [klimareferat@stadt-frankfurt.de](mailto:klimareferat@stadt-frankfurt.de)

Internetseite: [www.frankfurt.de/klimareferat](http://www.frankfurt.de/klimareferat)

## Info-Material:

- Info-Heft: Frankfurter Anpassungsstrategie an den Klimawandel  
[www.frankfurt.de/klimaanpassungsstrategie](http://www.frankfurt.de/klimaanpassungsstrategie)
- Förderprogramm: **Frankfurt frischt auf – 50 Prozent Klimabonus**  
[www.frankfurt.de/klimabonus](http://www.frankfurt.de/klimabonus)
- Info-Heft: Ratgeber beim Planen und Bauen.  
[www.frankfurt.de/ratgeberplanenundbauen](http://www.frankfurt.de/ratgeberplanenundbauen)
- Info-Heft: Freiflächen und Gebäude klimaangepasst gestalten.  
Gestaltungssatzung Freiraum und Klima  
[www.frankfurt.de/freiraumsatzung](http://www.frankfurt.de/freiraumsatzung)

## Grünflächenamt

Adam-Riese-Straße 25

60327 Frankfurt am Main

Telefon: 069 – 212 302 98

E-Mail: [gruenflaechenamt@stadt-frankfurt.de](mailto:gruenflaechenamt@stadt-frankfurt.de)

Internetseite: [www.gruenflaechenamt.stadt-frankfurt.de](http://www.gruenflaechenamt.stadt-frankfurt.de)

## Info-Material:

- Infos zur klimaangepassten Stadtplatzgestaltung  
[www.frankfurt.de/leitfaden-stadtplatzgestaltung](http://www.frankfurt.de/leitfaden-stadtplatzgestaltung)
- Info-Heft: Eichen-Prozessions-Spinner  
[www.frankfurt.de/gruenflaechenamt](http://www.frankfurt.de/gruenflaechenamt)
- Kampagne: Stadtgrün sucht dich.  
[www.frankfurt.de/baumpatenschaft](http://www.frankfurt.de/baumpatenschaft).

Das Formular zur Anmeldung finden Sie hier:

[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de), Rubrik Online-Services – Umwelt und Grün

## Weitere Infos

- Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz  
[www.bmu.de](http://www.bmu.de),  
Suchbegriffe: Gesundheit im Klimawandel, Pollenallergien, Infektionskrankheiten
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de): Warn-App NINA.  
Warn-Meldungen bei Gefahren.  
Zum Beispiel: Gefahrstoff-Ausbreitung oder Großbrand.
- Deutscher Wetterdienst  
[www.dwd.de](http://www.dwd.de): WarnWetter-App zum aktuellen Wetter
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration  
[www.soziales.hessen.de](http://www.soziales.hessen.de):  
Info-Heft: Hessischer Hitze-Aktionsplan
- Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie  
[www.hlnug.de](http://www.hlnug.de)  
Info-Blatt: Gemeinsam gegen die Tigermücke.

- Mainova  
[www.mainova.de](http://www.mainova.de)  
Info-Heft: Sommer, Sonne, Klimaschutz

### Wichtige Telefonnummern:

- Feuerwehr und Rettungsdienst 112
- Polizei Notruf 110
- Behördennummer 115
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 oder 117

Dieser Flyer ist ein barrierefreies Dokument in Leichter Sprache.  
Die rechtliche Grundlage ist die Originalbroschüre „Klimawandel und  
Gesundheit“ von der Stadt Frankfurt am Main.  
Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns gerne an.

## Impressum

### Herausgeberin

Stadt Frankfurt am Main  
Der Magistrat  
Umweltamt  
Galvanistraße 28  
60486 Frankfurt am Main

### Redaktion

Umweltamt  
Umweltkommunikation und Öffentlichkeitsarbeit  
Praunheimer Werkstätten

### Gestaltung

Umweltamt  
Umweltkommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

### Kontakt

[umwelttelefon@stadt-frankfurt.de](mailto:umwelttelefon@stadt-frankfurt.de)

Umwelttelefon: 069 – 212 391 00

Telefax: 069 – 212 391 40