

MUSTER

HITZE

SCHUTZ

PLAN

für Nachbarschaften

Heiße Sommertage und längere Hitzeperioden nehmen in Deutschland zu. Was für manche zunächst angenehm klingt, kann schnell zur Belastung oder sogar zur Gefahr werden.

Anhaltend hohe Temperaturen können den Körper stark beanspruchen, bestehende Erkrankungen verschlimmern und im Extremfall sogar tödlich enden. Insbesondere wenn Temperaturen in der Nacht nicht unter 20° C fallen und der Körper sich kaum erholen kann, nehmen gesundheitliche Risiken zu. Grundsätzlich sind davon alle Menschen betroffen – jedoch nicht gleichermaßen. Besonders gefährdet sind zum Beispiel ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen, Schwangere und kleine Kinder sowie Personen, die allein leben oder wenig Kontakte im Alltag haben.



Warum Hitzeschutz in der Nachbarschaft?

Es gibt viele Maßnahmen, die zum Schutz vor Hitze beitragen können, etwa in der Stadtplanung, Gesundheitsversorgung und dem Bevölkerungsschutz. Neben zentral gesteuerten Maßnahmen ist Hitzeschutz aber auch davon abhängig, wie gut Menschen für sich selbst sorgen und gegenseitig helfen können. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Nachbarschaft, also die Gruppe von Menschen, die in unmittelbarer Nähe leben, etwa im gleichen Haus oder dem Wohnblock. Die gemeinsame Vorbereitung auf Hitzewellen in der Nachbarschaft kann insbesondere dazu beitragen,

- ein Risikobewusstsein zu stärken,
- Handlungsoptionen kennenzulernen und zusammen umzusetzen,
- zu wissen, wer bei einer Hitzewelle Unterstützung benötigt, wer unterstützen kann und welche Hilfsmittel und Anlaufstellen zur Verfügung stehen,
- Warnungen gezielt weiterzugeben und bei Bedarf schnell und unkompliziert Hilfe zu organisieren.

Nachbarschaftliche Vorsorge hilft also, gemeinsam gut durch die Hitze zu kommen. Darüber hinaus hat die Vernetzung in der Nachbarschaft weitere positive Effekte. Sie kann Einsamkeit reduzieren, Vertrauen stärken und damit das Zusammenleben im Alltag verbessern. Zugleich kann sie die Fähigkeit erhöhen, auch andere belastende Situationen und Krisen gemeinsam zu bewältigen. Wer den Austausch mit Nachbar*innen sucht und erste Maßnahmen ausprobiert, legt also einen wichtigen Grundstein für Zusammenhalt – bei Hitze und darüber hinaus.

Wozu ein Musterhitzeschutzplan für Nachbarschaften?

Der Plan dient der Orientierung und praktischen Hilfestellung für eine gemeinschaftliche Hitzevorsorge. Er zeigt auf, welche konkreten Maßnahmen zur Vorbereitung auf Hitzewellen und gegenseitigen Unterstützung in der Nachbarschaft möglich sind. Er richtet sich damit an alle, die in einer Hausgemeinschaft oder Nachbarschaft leben – unabhängig davon, ob bereits Kontakte bestehen oder nicht. Einige Maßnahmen des Plans lassen sich allein umsetzen. Viele entfalten ihre Wirkung jedoch erst im Miteinander. Ein zentrales Ziel ist es daher, mit Nachbar*innen ins Gespräch zu kommen und gemeinsam aktiv zu werden. Zu Beginn reicht aber schon eine Person aus, um erste Schritte anzustoßen.

Bei den vorgeschlagenen Maßnahmen handelt es sich nicht um strenge Vorgaben. Vielmehr soll der Plan als Ideensammlung dienen, aus der einzelne Schritte unterschiedlich kombiniert und an die jeweilige Situation und Bedarfe angepasst werden können. Wichtig ist, gemeinsam zu überlegen, was vor Ort sinnvoll und umsetzbar ist. Der Plan kann dabei als Grundlage für Gespräche und gemeinsame Entscheidungen dienen.

Nicht alle werden sofort mitmachen wollen und das ist völlig in Ordnung. Auch eine kleine Gruppe kann viel bewirken. Nachbarschaftshilfe funktioniert freiwillig und ohne Gegenleistung. Sie ersetzt außerdem keine professionellen Angebote wie Pflegedienste oder Haushaltshilfen. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und bei Bedarf professionelle Unterstützung einzubeziehen.

Wie ist der Plan aufgebaut?

Der Plan ist in drei Abschnitte gegliedert:

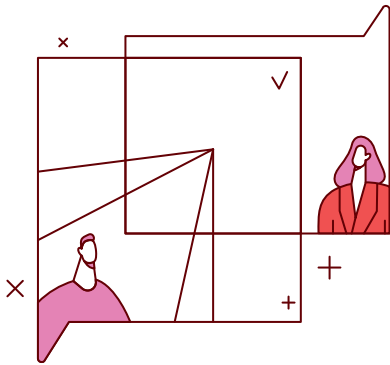
1. Maßnahmen zur Vorbereitung auf den Sommer
2. Maßnahmen bei Hitzewarnung (während einer Hitzewelle)
3. Maßnahmen zur mittel- und langfristigen Anpassung

Am Ende des Plans finden sich Hinweise auf weiterführende Materialien und Angebote. Diese können dabei helfen, einzelne Maßnahmen umzusetzen oder zusätzliche Informationen zu erhalten.

Gut zu wissen:

Wichtiger als der perfekte Plan ist der erste Schritt. Wer sich informiert, ein Gespräch beginnt, eine Telefonnummer hinterlässt oder einen Aushang aufhängt, hat bereits etwas bewegt.

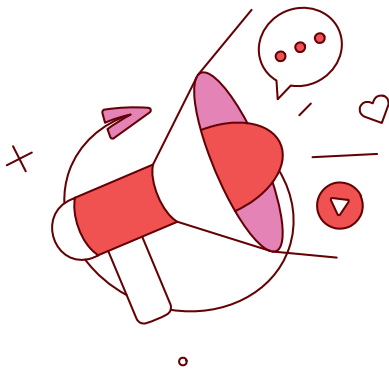
1. Maßnahmen zur Vorbereitung auf den Sommer



Nachbar*innen kennenlernen

- **Kontakt aufnehmen** und Nachbarschaft kennenlernen, z. B. durch Gespräche im Hausflur
- Das Thema **Hitzevorsorge ansprechen**, z. B. zum Einstieg: „Der Sommer steht vor der Tür und es könnte sehr heiß werden. Ich überlege, wie wir uns in der Nachbarschaft darauf vorbereiten können...“
- **Ein gemeinsames Treffen organisieren**, um die Punkte aus diesem Plan miteinander zu besprechen und erste Schritte zu vereinbaren

Tipp: Der Austausch zu Hitze kann mit anderen Themen verbunden werden, z. B. allgemeine Nachbarschaftshilfe. Unterstützung bei der Kontaktaufnahme und Vernetzung mit Nachbar*innen gibt es bei lokalen Anlaufstellen für Gemeinwesenarbeit und Nachbarschaftshilfe (siehe Übersicht am Ende des Dokuments)



Warnung und Kommunikationswege vorbereiten

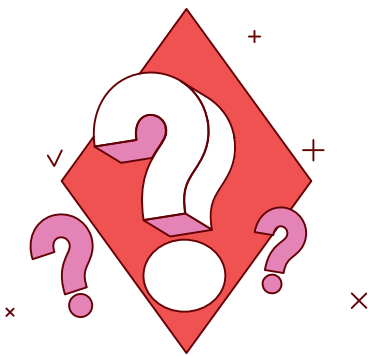
- **Hitzewarnungen abonnieren**, z. B. über die Warn-Apps NINA, Katwarn oder WarnWetter
- **Kontaktdaten** mit Nachbar*innen austauschen
- **Kommunikationskanal für Nachbar*innen** einrichten, z. B. einen Gruppen-Chat. Auch Nachbar*innen ohne Smartphone oder Internetzugang einbeziehen, z. B. über eine Telefonkette oder persönliche Benachrichtigung
- **Kontaktliste** mit wichtigen Anlaufstellen erstellen und teilen, z. B. städtisches Hitzetelefon, ärztlicher Bereitschaftsdienst, Rettungsdienst



Informationen sammeln und teilen

- **Informationsmaterial zu den gesundheitlichen Risiken** von Hitze und Schutzmaßnahmen sammeln und teilen, z. B. im Hausflur Plakat aufhängen oder Flyer auslegen
- Gemeinsam an **Infoveranstaltungen teilnehmen** oder eine Schulung besuchen zu Symptomen von Hitzestress und Erste-Hilfe-Maßnahmen

Tipp: Informationsmaterial sowie Schulungen und Online-Kurse gibt es von verschiedenen Organisationen (siehe Übersicht am Ende des Dokuments)

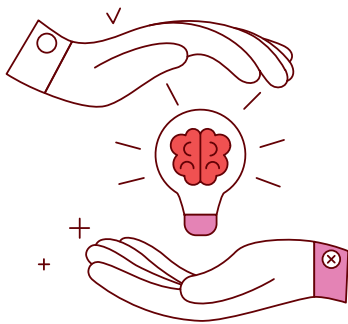


Risiken verstehen und Bedarfe erfassen

- **Erfahrungen sammeln:** Welche Erfahrungen wurden in den vergangenen Sommern mit Hitze gemacht? Welche Auswirkungen waren spürbar?
- **Hitzebelastung der eigenen Wohnlage prüfen:** Ist die Umgebung stark versiegelt? Gibt es kühlende Grünflächen in der Nähe?

Tipp: Viele Städte und Kommunen veröffentlichen online Karten zur räumlichen Verteilung der Hitzebelastung

- **Risikofaktoren besprechen:** Welche Wohnungen werden besonders heiß, z. B. unter dem Dach? Welche Faktoren könnten persönliche gesundheitliche Risiken erhöhen, z. B. eingeschränkte Mobilität, hohes Alter, Vorerkrankungen, wenig soziale Kontakte? Wichtig: Persönliche Angaben sind vertraulich zu behandeln
- **Bedarfe sammeln:** Welche Bedarfe könnten bei einer mehrtägigen Hitzewelle in der Nachbarschaft entstehen? Wer wünscht sich Unterstützung, z. B. beim Erhalten von Warnmeldungen, beim Zurücklegen von Wegen, beim Installieren von Jalousien?



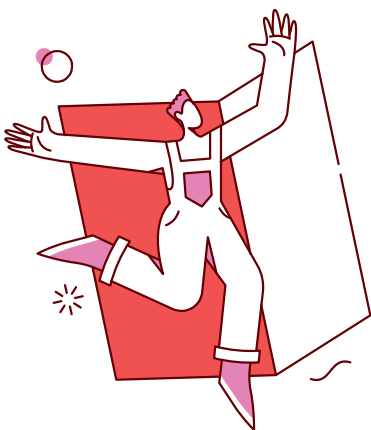
Geteilte Ressourcen und Angebote erfassen

- **Kühle Orte** und Räume im Haus und in der Nähe identifizieren

Tipp: Einige öffentliche Gebäude, Kirchen oder Stadtteilzentren bieten während Hitzeperioden kühle Räume an. Diese sind häufig online auf einer Karte oder in einem Verzeichnis zu finden.

- **Externe Angebote und Netzwerke** ausfindig machen, z. B. Hitzetelefon, Vereine, Gemeinden, Beratungsstellen oder Besuchsdienste im Quartier
- **Private Hilfsangebote** in der Nachbarschaft besprechen: Wer hat die Möglichkeit zu helfen, z. B. durch Sprachkenntnisse, Transportmittel, handwerkliche Fähigkeiten oder freie Zeit?
- Prüfen, ob **Hilfsmittel** gemeinsam beschafft oder geteilt werden können, z. B. Thermometer zur Messung von Raum- und Körpertemperaturen oder Sprühflaschen und Kühlpacks zum Abkühlen

Zum Sammeln kann die Vorlage „Ressourcen & Angebote erfassen“ helfen. Siehe Materialien auf S. 12.



Unterstützungsnetzwerk organisieren

- **Bedarfe und Angebote** in der Nachbarschaft zusammenbringen: Wie kommt die Unterstützung dort an, wo sie gebraucht wird? Zum Beispiel:
 - eine Ansprechperson in der Nachbarschaft bestimmen, die Hilfsbedarfe und -angebote vertraulich koordiniert
 - Hitze-Patenschaften organisieren, die bei Hitzewarnung gezielt Kontakt aufnehmen und Hilfe anbieten („Buddy-System“)
 - Gruppe an Hitzehelfer*innen finden und festlegen, wann und wie die Helfer*innen aktiv werden sollen
- Bei Bedarfen, die die Nachbarschaft nicht abdecken kann, **professionelle oder ehrenamtliche Dienste einbinden** oder vermitteln



Externe Beratung suchen

- Bei **gesundheitlichen Fragen** (z. B. zur Wirkung von Hitze auf Vorerkrankungen oder Medikamente) ist individuelle ärztliche oder pharmazeutische Beratung wichtig. Die Nachbarschaft kann darauf aufmerksam machen, ersetzt aber keine professionelle Beratung.
- Bei der zuständigen **Kommune oder dem Gesundheitsamt** zu lokalen Hitzeschutzangeboten, Informationsmaterialien oder Schulungsmöglichkeiten informieren.

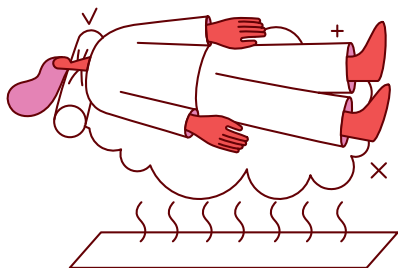
2. Maßnahmen bei Hitzewarnung

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt Hitzewarnungen in zwei Stufen heraus. Bei Stufe 2 ist die Gefahr größer und eine Ausweitung der Maßnahmen kann sinnvoll sein.



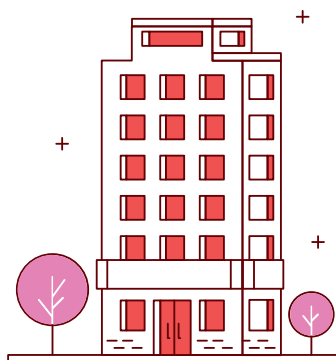
Hitzewarnungen und Schutzinformationen weitergeben

- **Warnungen vor Hitze** über Kommunikationskanäle verbreiten, bei Bedarf in leichte Sprache oder Fremdsprache übersetzen
- An **selbstschützende Verhaltensmaßnahmen** erinnern, z. B. über Aushang im Flur
 - Hitze möglichst meiden
 - Ausreichend trinken, leicht essen
 - Körperliche Belastung vermeiden
 - Medikamente richtig lagern
 - Handgelenke, Nacken und Schläfen mit feuchten Tüchern kühlen
 - Kühle Fußbäder nehmen
- An **geteilte Ressourcen** erinnern, z. B. Karte mit kühlen Räumen in der Nähe oder Rufnummer des Hitzetelefons



Innenräume kühl halten

- **Zimmertemperatur** und **Luftfeuchtigkeit** im Blick behalten
- Bei Sonneneinstrahlung temporäre **Verschattung** nutzen, bestenfalls von außen
- Früh morgens und spät abends – wenn es draußen kühler ist – gut **durchlüften**. Dabei möglichst querlüften, z. B. über den Hausflur hinweg
- Auf die Nutzung **wärmeproduzierender Geräte** **verzichten**, z. B. Ofen, elektrische Geräte



Kühle Räume nutzen

- **Öffentliche kühle Räume** aufsuchen und bei Bedarf Nachbar*innen zu Räumen begleiten
- Wenn vorhanden, **Unterbringung** in eigenen kühlen Räumen **anbieten**



Unterstützung aktivieren

- **Achtsam sein und Kontakt suchen:** Wie geht es meinen Nachbar*innen?
- **Um Hilfe bitten** oder konkrete **Unterstützung anbieten**, spontan oder durch vorab bereit erklärte Helfer*innen, z. B. Einkäufe übernehmen, kurze Besuche, Haustiere ausführen oder Begleitung zu Terminen und kühlen Räumen
- **Hilfsmittel teilen**, z. B. nicht benötigte Ventilatoren, Wasserzerstäuber, Kühlpacks, Sonnenschirme

Tipp: Für spontane Hilfsangebote Aushang im Flur aufhängen („Suche & Biete“-Liste), Nachricht im Gruppenchat schicken oder Postkarte zur Hitzehilfe in Briefkästen verteilen.

Eine Vorlage für Postkarten ist in der Materialsammlung auf S. 12 zu finden.

Zusätzlich bei Warnstufe 2

- **Gezielt Kontakt aufnehmen**, z. B. durch vorab vereinbarte Hitze-Patenschaften, und nach Gesundheitszustand und Hilfsbedarfen erkundigen
- Bei Ausfall von Betreuungsangeboten eigene **Betreuung** in der Nachbarschaft organisieren
- **Grenzen** der eigenen Unterstützungsmöglichkeiten erkennen und ggf. professionelle Hilfe holen oder in der weiteren Nachbarschaft nachfragen

Tipp: Hilfesuche oder -angebote über Kommunikationsplattformen im Kiez teilen

2. Maßnahmen bei Hitzewarnung



Im Notfall helfen

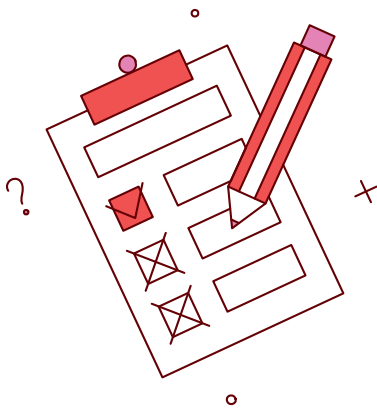
- Auf **Anzeichen von Hitzestress** achten, z. B. Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit
- Betroffene Person an **kühlen Ort** bringen und Körper kühlen (z. B. durch feuchte Tücher)
- Bei anhaltenden Symptomen **ärztlichen Bereitschaftsdienst** kontaktieren (116117)
- **Im Notfall** (z. B. bei Bewusstlosigkeit oder Krampfanfällen) den Rettungsdienst (112) rufen

3. Maßnahmen zur mittel- und langfristigen Anpassung



Nach der Hitzewelle Erfahrungen teilen

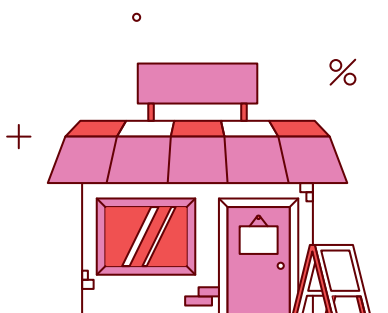
- Mit Nachbar*innen **über Erfahrungen austauschen**: Wie ist es uns ergangen? Was hat geholfen? Was hat gefehlt? Was können wir daraus für die nächste Hitzewelle lernen?
- Gegenseitige **Hilfe wertschätzen** und Danke sagen



Maßnahmen am Gebäude umsetzen oder beauftragen

- **Verschattungsmöglichkeiten prüfen**, z. B. durch Jalousien, Vorhänge, Sonnenschirme, Sonnensegel
- **Umgebung begrünen**, z. B. Balkone oder Innenhöfe
- Für **bauliche Maßnahmen** oder Maßnahmen, die das äußere Erscheinungsbild betreffen (z. B. Markisen, Rollläden) rechtzeitig die Hausverwaltung einbeziehen, denn hier ist die Zustimmung der Vermieter*innen erforderlich

Tipp: Mietervereine können zu Anliegen von Mieter*innen beraten, z. B. wenn Wohnungen über längere Zeit sehr stark aufheizen und dadurch in ihrer Nutzung erheblich eingeschränkt sind



Im Quartier vernetzen

- **Gemeinnützigen Akteur*innen** in der Nähe (z. B. Bibliotheken, Kirchen, Stadtteilzentren) auf das Thema aufmerksam machen und Hitzevorsorge anregen, z. B. durch die Einrichtung kühler Räume
- **Begegnungsräume nutzen**, um andere Menschen im Quartier kennenzulernen und das Thema Hitzevorsorge weiterzutragen

3. Maßnahmen zur mittel- und langfristigen Anpassung



Politisch aktiv werden

- **Verantwortungsträger*innen ansprechen** und Hitzeschutzmaßnahmen einfordern, z. B. bei Kommunalpolitik und Verwaltung
- **Initiativen** für Klimagerechtigkeit und Klimaanpassung unterstützen

Quellen und weiterführende Materialien und Angebote

Allgemeine Materialien und Angebote

- Informationen zu Hitzeschutz in mehreren Sprachen vom Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit: www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz
- Informationen zu gesundheitlichen Risiken und Verhaltensempfehlungen von KLUG e. V.: www.hitze.info
- Verhaltensempfehlungen im „Hitzeknigge“ vom Umweltbundesamt: www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeknigge
- Hinweise zur Erstversorgung hitzebedingter Notfälle: www.hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout_Hitzebedingte_Notfaelle_Aerztinnen_Druck.pdf
- Hinweise zu Hitzewarnungen vom Deutschen Wetterdienst (DWD): www.hitzewarnungen.de/index.jsp
- Online-Kurs „Gut durch Hitzewellen kommen“ der Johanniter (kostenlos): <https://shop.johanniter.de/kostenlose-kurse/gut-durch-hitzewellen-kommen.html>
- Material zur Durchführung eines Hitzeschutz-Workshops in der Nachbarschaft vom Munich Science Communication Lab: www.mscl.de/hitzeschutz/
- Aushang mit Verhaltensempfehlungen bei Hitze von der LMU: https://cdn.lmu-klinikum.de/dd2c62e632b804d2/884f265d04e4/Poster_ue65_v3.pdf

Berlinspezifische Materialien und Angebote

- Berlinspezifische Informationen und Angebote im Hitzeschutzportal des Landes Berlin: www.berlin.de/hitzeschutz
- Erfrischungskarte mit kühlen Orten in Berlin: <https://erfrischungskarte.odis-berlin.de>
- Karten zur Hitzebelastung und Umweltgerechtigkeit in Berlin: <https://www.berlin.de/umweltatlas/mensch/umweltgerechtigkeit/2024/karten/>
- Unterstützung bei der Ansprache von Nachbar*innen und der Gründung einer Nachbarschaftsgruppe in Berlin durch das Projekt GemeinsamKiez von Plan B e.V.: <https://2030planb.de/gemeinsam-kiez>
- Beratung und Kurse zur Unterstützung pflegebedürftiger Nachbar*innen beim Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/nachbarschaftshelferin/schulungen>
- Schulungen von Hitzehelfer*innen in Berlin durch Bär meets Adler e.V.: <https://verein.baer-meets-adler.de/>
- Schulungen in Erster Hilfe durch Hilfsorganisationen, z. B. DRK: <https://www.drk-berlin.de/bildung/erste-hilfe.html>
- Vorlage Postkarte Hitzehilfe: <https://hitze.info/nachbarschaftlicher-hitzeschutz/>
- Vorlage “Ressourcen & Angebote”: <https://hitze.info/nachbarschaftlicher-hitzeschutz/>

Die Liste enthält beispielhafte Hinweise und ist nicht vollständig.

Impressum

Herausgeber

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege (SenWGP)
Oranienstraße 106, 10969 Berlin

Ärztekammer Berlin, Körperschaft des öffentlichen Rechts (ÄKB)
Friedrichstraße 16, 10969 Berlin

Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG e.V.)
Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin

Das **Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin** ist eine Initiative
der Ärztekammer Berlin, der SenWGP und KLUG e.V.

Dieser Musterhitzeschutzplan für Nachbarschaften entstand im Zusammenhang mit dem Projekt „Partizipative Forschung zu zivilgesellschaftlichen Hitzeschutzpraktiken und -netzwerken II“ (2026), gefördert durch das TD-Lab Funding Program der Berlin University Alliance.

Wir bedanken uns bei allen beteiligten Partner*innen für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung des Musterhitzeschutzplans.

Stand: Mai 2026, Version 1

In Zusammenarbeit mit



PLAN→B 2030

