

-  **Museum**
-  **Kirche**
-  **Bibliothek**
-  **Öffentliche Toilette**
-  **Öffentliche Toilette (behindertengerecht)**
-  **Nette Toilette**
-  **Nette Toilette (behindertengerecht)**
-  **Spielplatz**
-  **Brunnen**
-  **Trinkwasserbrunnen**
-  **Wasserspiel**
-  **Schwimmbad**





## Sommer in Karlsruhe ... sind heiß!

Abkühlung tut not: Trinken Sie mehr als gewohnt, suchen Sie schattige Orte auf, nutzen Sie Wasserbecken, um Füße zu kühlen und planen Sie anstrengende Tätigkeiten nur in den angenehmeren Morgen- und Abendstunden.

Mit diesem Faltpapier – dem Karlsruher Guide zum Abkühlen – zeigen wir Ihnen Orte, an denen Sie der Hitze entfliehen können.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie auf den Internetseiten der Stadt Karlsruhe unter der Rubrik „Umwelt & Klima“.



## Die Lage Karlsruhes

Die Stadt Karlsruhe liegt im Oberrheingraben in der wärmsten Region Deutschlands. Im Sommer treten regelmäßig Temperaturen von mehr als 35 Grad Celsius über mehrere Tage auf.

Im Stadtgebiet bildet sich außerdem eine städtische Wärmeinsel. So ist die Innenstadt in den Abend- und Nachtstunden bis zu sieben Grad wärmer als das Karlsruher Umland. Heiße Tage und warme Nächte können die menschliche Gesundheit und das Wohlergehen belasten.



## Schattige Orte

In der Karlsruher Innenstadt finden Sie verschiedene Grünanlagen und Spielplätze, in denen Sie sich im Schatten von Bäumen erholen können.

Grünflächen sind im Sommer deutlich kühler. Bäume halten einen Teil der Sonneneinstrahlung und somit Wärme vom Boden fern, durch die Verdunstung über die Blätter entsteht zusätzlich Verdunstungskühle.

Wenn Sie im Sommer draußen sind, schützen Sie Ihre Augen mit einer guten Sonnenbrille vor UV-Strahlung. Bedecken Sie Ihre Schultern mit Kleidung, tragen Sie einen Hut und cremen Sie Ihre Haut mit Sonnencreme ein. Meiden Sie die Mittagsstunden im Freien, suchen Sie Schatten auf. UV-Strahlung lässt ihre Haut schneller altern, die Gefahr von Hautkreberkrankungen wächst.

## Kühle Räume



Sie können sich auch in einem kühlen, klimatisierten Raum außerhalb Ihrer Wohnung aufhalten. Beispiele hierfür sind Kirchen, Museen und Bibliotheken. Bitte achten Sie auf die jeweiligen Öffnungszeiten der Einrichtungen.

**Tipp:** Eine Übersichtskarte zu weiteren Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten finden Sie im Webstadtplan der Stadt Karlsruhe.



## Wasser in der Stadt



Nutzen Sie die kostenlosen Angebote der Abkühlung in der Stadt: Genießen Sie die erfrischende Umgebung von Brunnen und Wasserstellen und kühlen Sie sich mit Wasser ab.

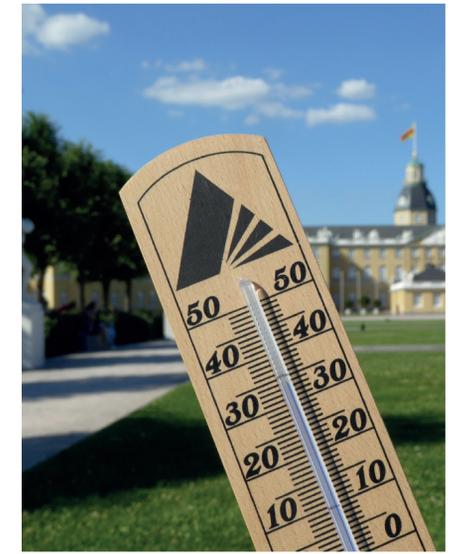


## Ausreichend trinken

Täglich ausreichend zu trinken erhält die Gesundheit und tut einfach gut. Der Tagesbedarf liegt bei 1,5 bis 2 Litern, bei großer Hitze ist Trinken noch wichtiger. Trinken Sie bewusst und ausreichend.

# Stadtplan für heiße Tage

Wasserspiele, Grünflächen und weitere öffentliche Räume zur Abkühlung in Karlsruhe



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



## Trinkwasser in der Stadt?



Im Stadtgebiet gibt es verschiedene Angebote an kostenlosem Trinkwasser. So können Sie auch unterwegs ausreichend trinken, ohne viel Wasser tragen zu müssen.

An manchen Brunnen weist ein Schild „Kein Trinkwasser“ darauf hin, dass das Wasser aus hygienischen Gründen nicht getrunken werden sollte, da das Wasser mit einer Pumpe umgewälzt wird.

Bei anderen Brunnen wird durch ein Schild auf Trinkwasser hingewiesen. Bitte schätzen Sie beim Füllen Ihrer Flasche selbst ab, ob der hygienische Zustand der Anlage ein unbeschwertes Trinken erlaubt.

Zum Auffinden der Trinkwasserbrunnen können Sie auch die App „Trinkwasser Karlsruhe“ benutzen.



## Refill-Stationen



Es gibt an immer mehr Orten, wie beispielsweise Läden, Cafés, Restaurants und öffentlichen Gebäuden in der Stadt das Symbol der Refill Station. Dort können Sie sich kostenlos Trinkwasser in eine mitgebrachte Flasche füllen lassen. Dies schont die Umwelt, den eigenen Geldbeutel und man ist mit Trinkwasser versorgt.

Weitere Informationen zu dieser Aktion finden Sie auf der Webseite von Refill Deutschland unter: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)

## Nette Toilette



Wer viel trinkt und in der Stadt unterwegs ist, benötigt irgendwann ein stilles Örtchen.

Die Stationen der Initiative „Die Nette Toilette“ zeigen öffentlich zugängliche Stellen wie Cafés oder Restaurants, an denen eine Toilette der Öffentlichkeit kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Sie erkennen das auch am Logo der Netten Toilette in der Nähe des Eingangs.

## Öffentliche Toilette



Zusätzlich gibt es im ganzen Stadtgebiet kostenpflichtige öffentliche Toiletten. Die meisten dieser Toiletten sind barrierefrei und ganzjährig zugänglich. Einige dieser Toiletten finden Sie im Stadtplan verzeichnet, weitere finden Sie auf dem städtischen Plan im Internet unter: <http://stadtplan.karlsruhe.de>

## Meine Grüne Stadt Karlsruhe



Die Stadt Karlsruhe möchte die Lebensqualität und das Wohlbefinden in den Stadtquartieren für die Bürgerinnen und Bürger erhalten und gemeinsam mit ihnen weiterentwickeln.

Das Korridorsthema „Meine Grüne Stadt Karlsruhe“ bündelt dazu als eines von sechs Schwerpunktthemen der zukünftigen Stadtpolitik, die Handlungsfelder Klima, Gesunde Stadt und Natur mit dem Ziel einer nachhaltigen Stadtentwicklung.

Dieser Stadtplan wird fortlaufend überarbeitet und ergänzt. Schicken auch Sie uns gerne Ihre kühlen Lieblingsorte an: [Kuehle-Orte@ua.karlsruhe.de](mailto:Kuehle-Orte@ua.karlsruhe.de)

## Klimaneutrales Trinkwasser

Der Genuss von Leitungswasser ist ein Beitrag zum Umweltschutz bei weniger Anstrengung, weniger Kosten und ohne Verzicht.

Das Trinkwasser der Stadtwerke Karlsruhe wird 100-prozentig klimaneutral gewonnen und transportiert. Dies wird hauptsächlich durch ein zertifiziertes Energiemanagementsystem erreicht, das den Strombedarf für die Trinkwasserversorgung stark senkt.



## Wetterwarnung

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt vor Hitzeereignissen. Die Warnungen können Sie als Newsletter, auf der Webseite des DWD oder über die App abonnieren. Informieren Sie sich rechtzeitig und planen Sie Ihre Aktivitäten an heißen Tagen dementsprechend. Hitze kann lebensgefährlich sein. Achten Sie ganz besonders auf ältere Menschen, Kleinkinder, kranke oder pflegebedürftige Menschen.

## Erste Hilfe bei Hitze

Wenn Sie eines oder mehrere Symptome bei sich oder anderen beobachten, holen Sie sofort Hilfe unter der **Notrufnummer 112**. Bieten Sie der Person außerdem Wasser an und bringen Sie sie an einen möglichst kühlen Ort. Folgende Symptome sind Hinweise auf einen hitzebedingten Notfall:

- starke Kopfschmerzen
- trockene, heiße Haut
- plötzliche Verwirrtheit oder Bewusstseinsstrübung
- eine Körpertemperatur über 40° Celsius
- hochroter heißer Kopf
- stetiges Erbrechen
- Kreislaufzusammenbruch
- Bewusstlosigkeit

## Mitwirkende und Akteure für diesen Stadtplan:

**Stadt Karlsruhe**  
Umwelt- und Arbeitsschutz | Liegenschaftsamt | Gartenbauamt | Amt für Hochbau- und Gebäudewirtschaft

**Texte und Konzept:**  
Hochschule Karlsruhe – Technik und Wirtschaft, Geoinformationsmanagement (Bachelorarbeit)

Refill Deutschland  
Stadtwerke Karlsruhe  
Europäische Brunnengesellschaft e.V.