NACHRICHTEN AG

30. Juni 2025

Kühle Oasen in Berlin: So überstehen Sie die 30 Grad Hitze!

Erfahren Sie, wo Sie in Berlin eine angenehme Abkühlung bei Temperaturen um 30 Grad finden können. Tipps und Orte für den Hitzesommer.

Berlin, Deutschland - Die Hitzewelle in Deutschland macht zwar viele zu schaffen, doch sie birgt auch zahlreiche Möglichkeiten zur Abkühlung. In Berlin steigen die Temperaturen in dieser Woche auf um die 30 Grad Celsius, und die Stadt hat sich gut darauf vorbereitet. So empfiehlt das Landesamt für Gesundheit und Soziales (Lageso), diverse Orte aufzusuchen, um der Hitze zu entfliehen. Ein besonders interessanter Tipp für alle Hitzemüden sind die zahlreichen Kirchen. Stellen wie die Rosenkranz-Basilika in Steglitz oder die Lindenkirche in Wilmersdorf laden dazu ein, eine kurze Pause im kühlen Inneren einzulegen. Diese Kirchen bieten nicht nur einen schattigen Rückzugsort, sondern auch eine friedliche Atmosphäre.

Nicht nur die Kirchen, sondern auch Nachbarschaftstreffs, wie der Treff in der Lützowstraße 27 in Mitte, stehen bereit, um den Bedürftigen ein schattiges Plätzchen zu bieten. Wer auf der Suche nach noch mehr Erfrischung ist, findet auf der Frischekarte der Technologie Stiftung Berlin zahlreiche kühle, windige und schattige Flächen. Dabei kann man nicht nur den über 240 kostenlosen Trinkbrunnen in der Stadt einen Besuch abstatten, sondern auch die vielen Grünanlagen und Badestellen nutzen.

Erfrischende Alternativen

Für Familien mit Kindern gibt es tolle Alternativen zu Freibädern und Seen: Wasserspielplätze sind hoch im Kurs! Im Bürgerpark Pankow warten fantastische Wasserspielgeräte auf die kleinen Wasserratten, während die Plansche in Marzahn (Zerbster Straße 64) und der Volkspark Mariendorf mit größeren Wasserspielanlagen ein Richtfest für die Abkühlung versprechen. Auch eine leichte Kost aus Obst und Gemüse sowie viel Trinken sind wichtige Empfehlungen, um die Hitze besser zu ertragen.

Ein wichtiger Punkt, der oft übersehen wird, sind die speziellen Schutzräume, die zwischen dem 1. Juni und 31. August geöffnet sind. Diese Plätze bieten notleidenden Menschen einen Rückzugsort, ruhige Plätze, Getränke und manchmal sogar Duschen ҫ eine deutliche Erleichterung in diesen heißen Tagen.

Längere Hitzewellen und deren Folgen

Die Weltorganisation für Meteorologie kündigt bereits einen Hitzesommer für die Nordhalbkugel an, und auch Deutschland könnte 2023 den dritten Hitzesommer in Folge erleben. Auf etwa 20 Tage pro Jahr beläuft sich mittlerweile die durchschnittliche Anzahl heißer Tage ҫ im Vergleich zu nur drei vor 70 Jahren. Die Bundesumweltministerin Svenja Schulze weiß von der Temperaturerhöhung um 0,3 Grad in nur fünf Jahren zu berichten, was als alarmierend gilt. Besonders ältere Menschen und Kinder sind vom Hitzestress betroffen, weshalb freiwillige

Nachbarschaftshilfe umso wichtiger wird.

Köln geht mit einem Hitzeaktionsplan voran, der 2019 ins Leben gerufen wurde und sich speziell an die Bedürfnisse von älteren Menschen richtet. Hier erarbeitet man Handlungsempfehlungen, um die Auswirkungen der Hitze zu mindern. Die Stadt legt besonderen Wert auf Nachbarschaftshilfe und gibt Tipps zur Wohnungskühlung. Städte wie Düsseldorf, Mannheim und Erfurt sind ebenfalls dabei, im Bereich Hitzeaktionspläne tätig zu werden, denn wer vorausschauend plant, kann auch bei brütender Hitze bestehen.

Mit fortlaufenden Studien und Projekten, die hitzegerechte Stadtentwicklung im Fokus haben, zeigen Städte wie Erfurt und Dresden, dass man auch unter extremer Sommerhitze lebenswert bleiben kann. Das Prinzip der Nachbarschaftshilfe hat sich besonders während der COVID-19-Pandemie bewährt, was die Relevanz dieser Maßnahme auch in Zeiten der Wärme unterstreicht.

Die kommenden Monate könnten sowohl Herausforderung als auch Chance bieten ¸ mit einem kühlen Kopf und der richtigen Planung kommt man auch durch die heißesten Tage.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• www.uckermarkkurier.de • www1.wdr.de • www.umweltbundesamt.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net