



**LINDLAR**  
umweltbewusst · wirtschaftlich

## 10 Verhältnistipps in Hitzeperiode

1. **Vermeiden Sie, wenn möglich, große Anstrengungen und halten Sie sich überwiegend an schattigen Orten auf.** Meiden Sie die Mittagshitze und beschränken Sie Aktivitäten im Freien auf die kühleren Morgen- und Abendstunden.
2. **Versuchen Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen.** Am besten eignen sich natriumhaltiges Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte.
3. **Essen Sie während des Tages mehrere kleine und leichte Mahlzeiten.** Am besten sind viele Obst- und Gemüsesorten, wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren oder Pfirsiche. Diese enthalten viel Wasser und wertvolle Mineralien, die Sie aufgrund des vermehrten Schwitzens besonders benötigen.
4. **Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und verbrauchen Sie diese möglichst rasch.** Bei sommerlichen Temperaturen vermehren sich schnell Krankheitserreger.
5. **Tragen Sie möglichst helle und luftige Kleidung.** Benutzen Sie zudem eine Sonnenbrille, einen Sonnenhut und Sonnencreme, mindestens Lichtschutzfaktor 20 für Erwachsene, 30 für Kinder. Bei Aufenthalt am Wasser ist ein sehr hoher Lichtschutzfaktor (50+) erforderlich.
6. **Körper mit kühlenden Fuß- und Armbädern erfrischen oder kühl ab duschen.** Das Wasser dabei von unten nach oben fließen lassen. Feuchte Lappen auf Stirn und Kopf haben ebenfalls eine kühlende Wirkung. Nasse Tücher aufhängen, hilft die Luft zu kühlen, wenn das Wasser verdunstet
7. **Schalten Sie Wärmequellen im Innenraum ab,** wie zum Beispiel nicht benötigte elektronische Geräte und Lampen.
8. **Falls Sie Medikamente einnehmen, die mit dem Wärme- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Verbindung stehen, kontaktieren Sie bitte Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, um die weitere Einnahme zu besprechen.**
9. **Stets auf Mitmenschen wie Nachbar\*innen, Freund\*innen und Familienangehörige achten,** insbesondere auf Menschen mit einem hohen Gefährdungsrisiko (insbesondere Kinder, Senior\*innen) und auf solche, die alleine leben.
10. **Lassen Sie auf keinen Fall – auch nicht für sehr kurze Zeit – Kinder, ältere Menschen oder Haustiere im Auto zurück.** Auch Sie selbst sollten es vermeiden, sich länger in einem aufgeheizten Auto aufzuhalten.

### Quellen:

[Verhaltenstipps bei Hitze - LZG.NRW](#)

[Vorsorge und Verhalten bei Hitze und Dürre - BBK \(bund.de\)](#)