



Sonne. Hitze. Schutz!

Tipps für heiße Tage



Mit diesen Tipps bleiben Sie auch an heißen Tagen kühl

Bei Hitze braucht unser Körper viel Kraft, um sich abzukühlen. Hitze ist für alle Menschen und insbesondere für den Kreislauf belastend. Kinder, Schwangere, Pflegebedürftige und Menschen über 65 leiden jedoch besonders unter Hitze.

Außerdem ist starke Sonneneinstrahlung gefährlich für die Haut.

Achten Sie daher an heißen Tagen noch mehr als sonst auf sich selbst, Ihre Familie und die Menschen in Ihrer Umgebung.

Kommen Sie sicher durch den Sommer!

Zu Hause

Tagsüber verschatten

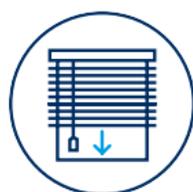
Schließen Sie frühzeitig Rollläden, Jalousien oder Vorhänge. Wenn es Ihnen drinnen zu heiß ist, gehen Sie in einen Park oder in ein kühles öffentliches Gebäude.

Nachts lüften

Öffnen Sie alle Fenster, um die oftmals kühlere Nachtluft hereinzulassen. Gegenüberliegende Fenster und Türen zu öffnen ist besonders effektiv. Schlafen Sie im kältesten Raum und decken Sie sich nur leicht zu.

Körper kühlen

Nehmen Sie Fußbäder, legen Sie nasse Tücher auf oder benutzen Sie einen Fächer. Trocknen Sie sich nach dem Duschen nicht vollständig ab.



Draußen unterwegs



Im Schatten bleiben

Planen Sie Ihre Wege so, dass Sie möglichst im Schatten gehen. Suchen Sie kühle Orte zum Ausruhen in Ihrer Umgebung auf, zum Beispiel Einkaufszentren, Kirchen, öffentliche Gebäude oder Parks.

Mittagshitze meiden

Gehen Sie möglichst nur am frühen Morgen oder abends nach draußen. Wenn es dennoch sein muss: Machen Sie Pausen!

Haut schützen

Benutzen Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor – auch im Schatten! Cremem Sie regelmäßig nach, damit der UV-Schutz erhalten bleibt.

Essen & Trinken



Leichte Speisen mit viel Wasser

Essen Sie frisches Obst und Gemüse, Salate oder kalte Suppen, am besten in kleinen Portionen über den Tag verteilt.

Bewahren Sie leicht verderbliche Lebensmittel unbedingt im Kühlschrank auf.

Viel trinken

Am besten sind Wasser, Saftschorle oder ungesüßte Tees. Trinken Sie etwa 2 Liter pro Tag, auch wenn Sie keinen Durst haben.

Gerade bei älteren Menschen ist das oft der Fall.

Nehmen Sie für unterwegs eine Trinkflasche mit Wasser mit und füllen Sie sie nach, wenn möglich.

Wenn Sie wegen einer Erkrankung unsicher sind, wie viel Sie trinken dürfen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Kleidung



Luftig anziehen

Tragen Sie leichte, weite und lange Kleidung, damit Ihr Körper die Wärme gut abgeben kann und Ihre Haut in der Sonne geschützt ist. Helle Kleidung bleibt länger kühl als dunkle.

Kopf bedecken

Setzen Sie im Freien einen Sonnenhut mit breiter Krempe auf. So sind Gesicht, Ohren und Nacken vor Sonnenbrand geschützt.

Augen schützen

Tragen Sie eine Sonnenbrille zum Schutz vor grellem Licht und UV-Strahlung.

Medikamente: Das müssen Sie beachten



Veränderte Wirkungen und Nebenwirkungen von Arzneimitteln bei Hitze

Fragen Sie am besten schon vor dem Sommer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Ihr **Medikamentenplan** auch für heiße Tage passt.

Lichtempfindliche Haut durch Medikamente

Manche Medikamente machen die Haut sehr lichtempfindlich, sodass man leichter Sonnenbrand bekommen kann. Wenn das im **Beipackzettel** steht, sollten Sie die Haut im Freien besonders gut schützen.

Richtige Aufbewahrungstemperatur

Überprüfen Sie auf der Packung und dem Beipackzettel, wie Ihr Medikament gelagert werden soll. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach, wenn Sie unsicher sind. Lassen Sie Medikamente **nicht draußen oder im Auto** liegen.

Kinder brauchen Hitzeschutz



Babys und Kleinkinder können ihre Körpertemperatur noch nicht ausgleichen. Ziehen Sie sie leicht an und bleiben Sie mit ihnen im Schatten.

Nutzen Sie am Kinderwagen einen Schirm statt Tücher, damit sich die Hitze nicht staut. Und: Lassen Sie Kinder niemals allein im Auto.

Achten Sie darauf, dass Kinder genug trinken. Säuglinge benötigen keine zusätzliche Flüssigkeit.

Ältere Kinder und Jugendliche unterschätzen oft die Gefahren von Sonne und Hitze. Achten Sie daher darauf, dass auch diese sich vor Hitze schützen, und geben Sie ihnen entsprechende Tipps.

Zusammen stark an heißen Tagen



- **Achten** Sie auf Ihre Familie, Ihre Nachbarn oder Menschen, die auf der Straße leben.
- Halten Sie Kontakt mit älteren oder pflegebedürftigen Menschen, die allein wohnen.
Rufen Sie regelmäßig an.
- **Sprechen** Sie darüber, wie sich alle vor Sonne und Hitze schützen können.
- Bieten Sie **Hilfe** an, zum Beispiel bei Erledigungen wie Einkäufen oder bei der Hausarbeit.
- Erinnern Sie sich gegenseitig ans **Trinken und Ausruhen.**

Im Notfall: Hilfe rufen!



Anzeichen für eine Hitze-Erkrankung können sein:

- Gefühl von Schwindel und Schwäche
- Übelkeit und Erbrechen
- Verwirrtheit
- Schneller Puls, niedriger Blutdruck
- Muskelkrämpfe
- Starke Kopfschmerzen und Durst
- Sehr trockene Haut und rissige Lippen
- Gerötete oder blasse Haut

Richtig handeln:

- **Erste Hilfe:** Legen Sie die Person hin, kühlen Sie sie und geben Sie ihr etwas zu trinken.
- Wenn sich der Zustand nicht innerhalb weniger Minuten bessert: Rufen Sie unter der Telefonnummer **112** den **Rettungsdienst!**

Bitte weitersagen!



Sprechen Sie mit anderen über Tipps zum Verhalten bei Hitze. Diesen Flyer gibt es auch in weiteren Sprachen. Zusätzliche Informationen auf Deutsch finden Sie unter



www.lzg.nrw.de/hitzeinfo

Herausgeber

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Fachgruppe Klima und Gesundheit
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lzg.nrw.de

Konzept und Redaktion: ecoLO – Agentur für Ökologie und Kommunikation
Grafikdesign: Nathalie Kupfermann

Stand 04/2025