

## BEWEGUNG JA, ÜBERANSTRENGUNG NEIN

Sport ist auch bei Hitzeperioden eine gute Möglichkeit, vom Alltagsstress herunterzukommen und fit zu bleiben. Allerdings nicht zu jeder Uhrzeit.

- Meiden Sie die pralle Mittagssonne, suchen Sie schattige Strecken im Wald zum Joggen auf.
- Körperliche Anstrengung belastet das Herz-Kreislauf-System bei Hitzeperioden besonders stark – beschränken Sie Ihren Ehrgeiz in diesen Tagen und fordern Sie sich keine Höchstleistungen ab.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Sport genügend.
- Fahren Sie nach dem Training die Belastung langsam herunter („Cool down“) und duschen Sie lauwarm (nicht kalt!), um Kreislaufproblemen vorzubeugen.



## DIE HAUT SCHÜTZEN

Sonne tut gut, aber zuviel UVA- und UVB-Strahlen schaden der Haut. Ein Sonnenbrand sollte auf jeden Fall vermieden werden.

- Tragen Sie reichlich Sonnenschutzmittel auf und achten Sie darauf, dass Sie keine Stelle vergessen.
- Eine Kopfbedeckung sowie langärmelige, lockere Kleidung schützen zusätzlich.
- Säuglinge unter einem Jahr sollten keiner direkten Sonne ausgesetzt werden.
- Kinder sollten auch beim Spielen im Schatten mit einer Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 geschützt werden.



## VIEL TRINKEN, DAS RICHTIGE ESSEN

**DURST IST BEREITS EIN ZEICHEN FÜR ZU WENIG WASSER IM KÖRPER: TRINKEN SIE NICHT ERST, WENN SIE DURSTIG SIND!**

- Erwachsene sollten etwa 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken. An heißen Tagen, bei sportlicher Betätigung und schwerer körperlicher Arbeit braucht der Körper mehr Wasser.
- Nehmen Sie stets genügend zu trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Trinken Sie vor allem Wasser oder ungesüßten Tee.
- Meiden sie alkoholische und stark gezuckerte Getränke, denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- Achten Sie besonders darauf, dass Kinder und ältere Menschen ausreichend trinken. Sie empfinden oft weniger Durst.
- Obst und Gemüse sind bei Hitzeperioden verträglicher als fett- und eiweißreiche Speisen, die den Kreislauf belasten.
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.

♥ DRINK MORE ♥  
WATER



## KÜHLE TIPPS



- 1** Nehmen Sie kühle – nicht zu kalte – Duschen, Arm- oder Fußbäder.
- 2** Kühlen Sie den Körper mit nassen Tüchern auf Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken.
- 3** Befeuchten Sie die Haut mit einem nassen Schwamm oder mit Wasser aus einer Sprühflasche, ohne sich danach abzutrocknen.
- 4** Lassen Sie die Hitze tagsüber nicht in die Wohnung. Schließen Sie Fenster- oder Rolläden bei Tag und lüften Sie in den kühlen Morgen- und Nachtstunden.

# TIPPS FÜR HEISSE ZEITEN

Gesundheitsamt



WEITERE INFORMATIONEN  
FINDEN SIE UNTER  
[WWW.LRABB.DE/HITZEPORTAL](http://WWW.LRABB.DE/HITZEPORTAL)



## HANDELN BEI HITZSCHLAG

Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person? Gehen Sie nicht achtlos vorbei! Geben Sie der Person etwas zu trinken, lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug.

**Rufen Sie unverzüglich den Notruf (112), wenn die folgenden Symptome auftreten:**

- wiederholtes, heftiges Erbrechen
- heftige Kopfschmerzen
- plötzliche Verwirrtheit
- sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C)
- Krampfanfall
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit



## FÜREINANDER SORGEN

Achten Sie an heißen Tagen auf Ihre Nachbarn, Freunde und Familienangehörigen – insbesondere wenn diese allein leben und zu einer der besonders gefährdeten Gruppen gehören: Ältere und chronisch kranke Menschen sind von Hitzeperioden besonders betroffen.

### Hilfreiche Tipps:

- Organisieren Sie tägliche Telefonate oder Besuche.
- Informieren Sie sich über Betreuungsmöglichkeiten durch Hilfsdienste während sommerlicher Hitzewellen.
- Stellen Sie die Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicher.
- Platzieren Sie eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen und Ärzten in der Nähe des Telefons.



## DER HITZE ENTFLIEHEN

Dicht bebaute Innenstädte heizen sich an heißen Tagen besonders auf. Umso wichtiger ist es, sich beim Gang durch den Ort immer wieder abzukühlen. Das kann in einem klimatisierten Café, Geschäft, Kaufhaus, an einem der öffentlichen Trinkbrunnen oder Wasserspiele passieren. Aber auch Museen, Bibliotheken und die dicken Mauern großer Kirchen halten die Hitze draußen und bieten einen Ort zum kurz ausruhen und innehalten. Bitte achten Sie auf die jeweiligen Öffnungszeiten.

Ein Platz im Schatten findet sich auch in öffentlichen Grünanlagen. Bäume halten die Wärme vom Boden fern und sorgen durch die Verdunstung über die Blätter zusätzlich für Kühle. Selbst ein grüner Rasen wird sich nie so aufheizen wie Asphalt-, Schotter- oder Betonflächen. Hier gilt: Eintritt frei, rasten erwünscht.



## RAUS AUS DER INNENSTADT

Die Freibäder im Kreis bieten nicht nur Wasser zur Erfrischung, sondern auch viele Liegeplätze im Schatten. Viele Waldgebiete im Kreis sowie der wunderschöne Schönbuch laden zum Spaziergehen, Sporttreiben oder Ausruhen im Schatten und bei angenehmen Temperaturen ein.

Sie möchten konkret wissen, wo es schattige und kühle Orte im Kreis Böblingen gibt? Besuchen Sie unsere Cool Map um (meist) kostenlose, öffentlich zugängliche und kühle Orte zu entdecken. Hier finden Sie in verschiedenen Kategorien Orte im Freien und in Innenräumen sowie Trinkwasserstellen und öffentliche Toiletten. Die Cool Map lebt von Ihren Beiträgen und wächst stetig. Machen Sie mit: Schauen Sie rein und tragen Sie Ihnen bekannte kühle Orte in die Cool Map ein!

Die Cool Map finden Sie unter <https://coolmap.lrabb.de> oder über diesen QR-Code:



### KONTAKT

Landratsamt Böblingen  
Gesundheitsamt  
Dornierstraße 3  
71034 Böblingen  
Tel: 07031 / 663 - 1740  
Fax: 07031 / 663 - 1773  
E-Mail: hitze@lrabb.de

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

#### Landratsamt Böblingen

#### Stabsstelle Klimaschutz und nachhaltige Kreisentwicklung

Parkstraße 16  
71034 Böblingen



#### Gesundheitsamt Böblingen

Dornierstraße 3  
71034 Böblingen



Teile des Flyers sind der Broschüre „Tipps für heiße Zeiten“ der Stadt Ludwigsburg entnommen. Wir danken der Stadt Ludwigsburg für ihre Unterstützung.