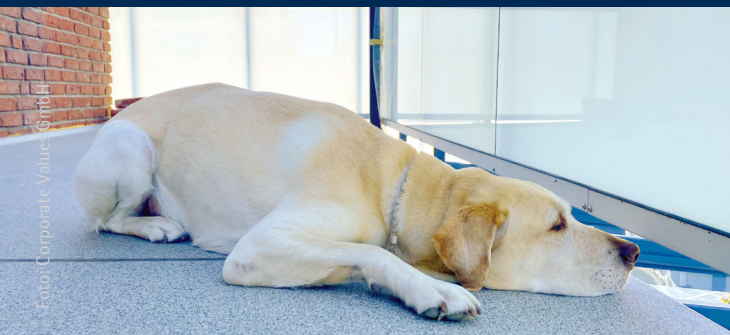


## Extra-Tipps für Ihre Liebsten



### Kinder und Babys schützen

Sonnenschutzmittel und Kleidung sind besonders bei den Kleinen unerlässlich. Da die Haut sehr empfindlich ist, sollte Sonnencreme bei Kindern im ersten Lebensjahr vermieden werden. Dafür gibt es Bekleidung mit UV-Schutzfaktor. Zusätzlich nur im Schatten aufhalten und den Kopf vor direkter Sonne schützen.



Auch für die Kleinen gilt: viel trinken! Stillkinder müssen gegebenenfalls öfter gestillt werden. Kinder dürfen niemals alleine im Auto zurückgelassen werden. Hohe Temperaturen lassen den Innenraum bereits nach kurzer Zeit unerträglich werden. Dieser kann sich auf über 60 Grad aufheizen. Achten Sie grundsätzlich darauf, dass Ihr Kind nicht überhitzt.

### Notruf bei Hitzschlag 112

Bei Verdacht eines Hitzschlags bitte sofort den Notruf unter 112 verständigen. Mögliche Symptome sind: erhöhte Körpertemperatur, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Orientierungslosigkeit, Bewusstseinsstörungen, schneller Herzschlag oder schnelle Atmung.

### Haustiere schützen

Ihr Haustier sollte immer die Möglichkeit haben, sich an ein kühles Plätzchen zurückzuziehen. Stellen Sie ausreichend Trinkwasser zur Verfügung. Starkes Hecheln und Unruhe sind bei Hunden oft erste Anzeichen von Überhitzung. Planen Sie Spaziergänge am Morgen oder am Abend ein und vermeiden Sie körperliche Anstrengung für Ihren Vierbeiner in praller Sonne. Beim Gassigehen im Hochsommer kann der Asphalt bis zu 60 Grad heiß werden. Auch Haustiere niemals bei hohen Temperaturen im Auto zurücklassen. Ein Tipp für Garten und Balkon: Singvögel, Bienen und andere Insekten sind dankbar für eine Trinkwasserschale.

### Auf andere Menschen achten

Wie kostbar und wichtig Wasser ist, merken wir, seitdem die letzten Sommer geprägt von Hitze und Trockenheit waren. Nutzen Sie in der Innenstadt die öffentlichen Trinkwasserbrunnen. Achten Sie auf Ihr Umfeld. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach, wodurch ältere Menschen oft weniger trinken, als ihr Körper eigentlich benötigt.

**Mehr Tipps und Maßnahmen bei starker Hitze unter [www.essen.de/hitzeschutz](http://www.essen.de/hitzeschutz)**



### Impressum

**Herausgeberin** Stadt Essen, Grüne Hauptstadt Agentur in Zusammenarbeit mit Umweltamt, Gesundheitsamt und Amt für Stadtplanung

**Satz** Corporate Values GmbH  
**Titelfoto** Anke Thomass, Adobe Stock  
**Druck** Interner Service und Personalverwaltung

**Stand** Juli 2024

## Einfach abkühlen. Machen zählt!



**Tipps für Mensch und Tier an besonders heißen Tagen**



## Liebe Essener\*innen,

die Anzahl heißer Tage nimmt auch in Essen zu. Temperaturen von mehr als 30 Grad können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in der Innenstadt, wo sich heiße Luft staut, sollten Sie die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzen. Hitzespots und die pralle Sonne sollten Sie möglichst meiden.

Warme Sommerabende sind angenehm, aber dauerhafte Hitze und Trockenheit sind für Menschen, Tiere und Pflanzen nicht vorteilhaft. Sinken die nächtlichen Temperaturen nicht unter 20 Grad, leidet die Schlafqualität. Tagsüber, bei Temperaturen über 30 Grad, haben viele Menschen mit Kreislaufproblemen, Schwindel oder Kopfschmerzen zu kämpfen. Besonders gefährdet sind Kinder und ältere Menschen. Auch unsere Haustiere benötigen in dieser Zeit besondere Aufmerksamkeit.

In diesem Flyer geben wir Ihnen hilfreiche Tipps, um sich Abkühlung und Erleichterung im Alltag zu verschaffen und gesund durch die heißen Tage zu kommen.

Um sich vor hohen Temperaturen zu schützen, können auch Kühlorte aufgesucht werden. Hier lässt es sich an heißen Tagen noch gut aushalten. Sie haben auch die Möglichkeit, öffentlich zugängliche Kühlorte zu melden.

Weitere Infos zu den Kühlorten finden Sie unter [geoportal.essen.de/kuehlorte](https://geoportal.essen.de/kuehlorte)



## Zehn Tipps für heiße Tage



### 1. Trinken, trinken, trinken

An einem heißen Tag gehen leicht zwei bis drei Liter Wasser verloren. Ein Glas Wasser jede Stunde hilft, um ein Austrocknen zu vermeiden. Lauwarme Getränke sind am besten. Nach einem eiskalten Getränk steckt der Körper nämlich viel Energie in den Temperatureausgleich und man fängt an zu schwitzen.

### 2. Kleine Mahlzeiten und leichte Kost

Obst, Salate und frisches Gemüse versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralien und Flüssigkeit. Besonders empfehlenswert sind wasserreiche Nahrungsmittel wie Melonen, Gurken oder Tomaten.

### 3. Kopfbedeckung nutzen

Ob Basecap, Sonnenhut oder Tuch – bei starker Sonne sollte der Kopf bedeckt sein. Das gilt vor allem für Kinder. Sonst droht schnell ein Sonnenstich.

### 4. Hände und Füße ins Wasser

Sehr erfrischend ist es, immer mal wieder kaltes Wasser über die Handgelenke und Unterarme fließen zu lassen. Ein feuchtes Tuch im Nacken oder ein kaltes Fußbad sind eine willkommene Abkühlung.

### 5. Lauwarm duschen

Das tut vor allem vor dem Schlafengehen gut. Kaltes Duschen strengt den Körper an und er quittiert es mit neuem Schwitzen.

### 6. Für Durchzug sorgen

Frühmorgens und spätabends alle Fenster auf. Tagsüber Fenster schließen. Die Rollläden und Jalousien runter lassen. Für den Sonnenschutz von innen, am besten helle und reflektierende Materialien wählen.

### 7. Elektrische Geräte abschalten

Fernseher, Spielekonsolen oder Computer produzieren Wärme. Am Besten komplett den Stecker ziehen.

### 8. Guter Schlaf ist wichtig

Oft reicht ein einfaches Laken zum Schlafen im Sommer. Hängen Sie zusätzlich nasse Tücher auf, die Verdunstungskälte kühlt die Luft angenehm ab. Haben Sie immer ein Glas Wasser am Bett, für einen optimalen Flüssigkeitshaushalt.

### 9. Möglichst in den Schatten

Halten Sie sich bei Hitze in kühlen Räumen oder an Kühlorten auf. Verlegen Sie Einkäufe, Gartenarbeit oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.

### 10. Faulenzen

Bei hohen Temperaturen ist es vollkommen in Ordnung, mal alle Viere von sich zu strecken. Zu viel Bewegung tut dem Körper dann nämlich nicht gut.

Wir sind Teil von HAP.Regio - gemeinsame Hitzeaktionsplanung in der Emscherregion.