



# Hitzeschutz

Wichtige Tipps  
für heiße Tage und Nächte



STADT  
RATINGEN



KLIMA.AKTIV  
in Ratingen



Kreis Mettmann



Wasser und Salat - eine gute Kombination bei Hitze

## Was tun bei einer Hitzewarnung?

Wenn Sie durch den Deutschen Wetterdienst DWD, NINA-App, Radio, Fernsehen und sonstige öffentlichen Kanäle oder durch unseren Hitze-warnaufkleber vor einer Hitzebelastung gewarnt werden, können Sie die nachfolgenden Tipps zu Ihrem Schutz umsetzen.

## Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme

Für unsere Gesundheit ist eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme von enormer Bedeutung.

- Trinken Sie stündlich ein Glas Wasser, ungesüßte Tees, Fruchtschorlen oder ähnliches.
- Die Getränke sollten nur leicht gekühlt sein.
- Eiskalte Getränke belasten den Körper und können Kopfschmerzen auslösen.
- Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Trinken Sie daher wenig bis keinen Alkohol, auch kein Bier.
- Essen Sie nur leichte Kost, verteilt auf mehrere Mahlzeiten.
- Verzichten Sie auch auf fettes Fleisch.



Sorgen Sie für Abkühlung

## Kühlen der eigenen vier Wände

- Lüften Sie morgens und abends.
- Tagsüber sollten die Räume verdunkelt werden, sodass wenig Sonnenlicht eindringt.
- Legen Sie – wenn möglich – eine Siesta ein.
- Sorgen Sie für weitere Abkühlung (kalte Umschläge, Ventilatoren, Fächer, etc.).
- Achten Sie beim Einsatz von Klimageräten auf regelmäßige Reinigung von Filtern und Kondensatwasserschalen.
- Bleiben Sie in der größten Mittagshitze in kühlen Räumen oder suchen Sie gekühlte Räume auf.
- Schonen Sie sich.

Weitere Infos zum Thema Hitze



[www.hitze.me](http://www.hitze.me)



Lassen Sie niemals Ihr Kind oder Haustier im Auto

## Schutz vor Hitze im Außenbereich

- Schützen Sie sich vor UV-Strahlung mit Hut, Schal oder Kappe.
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung.
- Setzen Sie eine Sonnenbrille auf.
- Nutzen Sie frühzeitig Ihre Sonnencreme.

## Bei Fahrradtouren und Wanderungen

- Wählen Sie eine sonnenarme Route.
- Pausieren Sie an schattigen, kühlen Orten.
- Nutzen Sie öffentliche Trinkbrunnen oder eigene Getränke.

## Im PKW

- Stellen Sie die Klimaanlage auf mindestens 22-25 °C ein. Ideal sind 2-5 Grad unter der Außentemperatur.
- Lassen Sie niemals Ihr Kind oder Ihr Haustier im Auto. Selbst leicht geöffnete Fenster verhindern keine Überhitzung.
- Lassen Sie keine Elektrogeräte mit Akkus im Auto liegen. Sie können überhitzen.



## Medikamente kühlen?

### Was Sie sonst noch beachten müssen

- Besprechen Sie die Medikamenteneinnahme und die Temperatur der Lagerung Ihrer Medikamente mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, oder in Ihrer Apotheke.
- Achten Sie auf Familienangehörige, Freunde, Nachbarn und hilflose Personen allgemein.
- Behalten Sie die Bedürfnisse Ihrer Haustiere im Blick.

### Notfall – 112

Wenn eins der folgenden hitzebedingten Symptome auftritt, rufen Sie sofort den Notdienst an! Telefon 112:

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

## Tipps – kurz und knapp

1. Stündlich ein Glas Wasser trinken - auch ohne Durstgefühl.
2. Kinder und Tiere nicht im Auto lassen. Selbst leicht geöffnete Fenster verhindern keine Überhitzung.
3. Morgens und abends Lüften und tagsüber möglichst Räume verdunkeln.
4. Körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen.
5. Schutz im Freien: Sonnenschutzmittel (LSF 30+), Sonnenbrille und Kopfbedeckung, leichte luftige Kleidung.
6. Draußen möglichst sonnenarme Routen und schattige, kühle Orte für Pausen wählen.
7. Nur leichte Kost (z. B. Obst & Gemüse), verteilt auf mehrere Mahlzeiten.
8. Medikamenteneinnahme mit Ärztin, Arzt oder Apotheker\_in besprechen und Lagerungstemperaturen beachten.
9. Unterstützung von hilflosen Personen, Nachbarn, Freunde, Familienangehörigen – insbesondere Kinder und (alleinlebende) ältere Menschen.
10. Körper mit Wasser kühlen, am Besten nur Waden und Unterarme.

## Impressum

Kreis Mettmann, Der Landrat  
(in Kooperation mit den kreisangehörigen Städten)  
Düsseldorfer Straße 26, 40822 Mettmann  
[www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de)  
[hitze@kreis-mettmann.de](mailto:hitze@kreis-mettmann.de)

Bilder: Titelbild: Günter Albers/stock.adobe.com  
Nahrung: toodlingstudio/stock.adobe.com  
Fächer: fizkes/stock.adobe.com  
Hund: DoraZett/stock.adobe.com  
Medikamente: Karl Rentgen/stock.adobe.com

Stand: 07/2025