

Hitzeschutztipps in Haushalt, Alltag und Garten



1. Regionale Hitzewarnungen beachten

2. Wohnräume frühmorgens zwischen ca. 4 – 7 Uhr querlüften, danach Fenster schließen und tagsüber konsequent auf der Sonnenseite verschaffen (durch Rollläden, Jalousien, Vorhänge)

3. Zur heißesten Tageszeit (ca. 11–18 Uhr) in schattigen, kühlen Räumen aufhalten, Anstrengungen in kühle Tageszeiten verlegen und den Tagesrhythmus anpassen: Sport, Hausarbeit, Einkäufe und Gartenarbeit möglichst früh morgens oder spät abends einplanen

4. Den Umgang mit Medikamenten (z.B. Entwässerungsmittel) bei Hitze ärztlich klären

5. Ausreichend und regelmäßig trinken: Wasser, ungesüßter Tee, verdünnte Saftschorlen – auch ohne Durstgefühl

6. Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten (viel Gemüse, Obst und Salate) statt fettiger und schwerer Speisen

7. Auf Warnzeichen des Körpers achten und Körper gezielt kühlen: Kühles Duschen, Fußbäder, feuchte Waschlappen im Nacken oder an den Handgelenken

8. Leichte, helle, luftige Kleidung tragen aus Baumwolle oder Leinen, Kopfbedeckung im Freien, leichte Schuhe

9. Sonnenschutz tragen: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, schützende Kleidung – auch bei leichter Bewölkung

10. Kühle öffentliche Orte aufsuchen (z.B. Bibliotheken, schattige Parks, Einkaufszentren), wenn die eigene Wohnung zu warm ist

11. Ventilator so stellen, dass er die Raumluft bewegt

12. Wärme erzeugende Geräte wie Backofen, Herd, Wäschetrockner oder Computer möglichst nicht in der heißen Tageszeit nutzen

13. Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Personen mit chronischen Erkrankungen regelmäßig nach ihrem Befinden fragen und beim Trinken unterstützen

14. Haustiere schützen: Wasser bereitstellen, Pfoten vor heißem Asphalt schützen

15. Rasen bei Hitze seltener und höher mähen (Schnitthöhe ca. 5–7 cm). Mulchen wirkt Austrocknung entgegen

16. Aufheizung reduzieren durch Schattenplätze im Garten (Bäume, Pergolen, Sonnensegel), Fassaden- und Dachbegrünung, Entsiegelung von Flächen

17. Frühmorgens oder spät abends möglichst bodennah gießen, um Verdunstung zu minimieren

18. Kleine Wasserstellen schaffen für Vögel und Insekten