



OFFENBURG
UNSERE STADT

SOMMERHITZE: KEIN PROBLEM!

Gesundheitstipps
für die heißen
Tage.



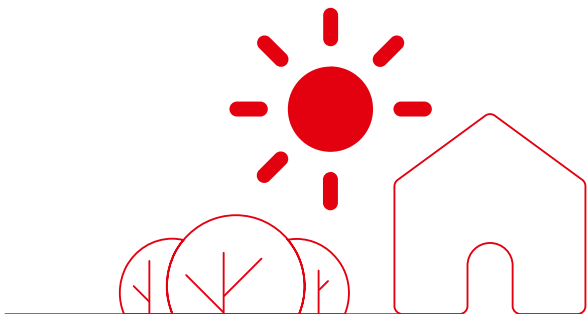
Behalten Sie auch bei heißem Wetter einen kühlen Kopf.

Die schöne Jahreszeit hat auch ihre Schattenseiten – besonders große Hitze ist für viele eine Belastung.

Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme, Müdigkeit und Schwindel können Anzeichen für zu viel Sonne und Hitze sein. Mit den Tipps aus dieser Broschüre der Stadt Offenburg schlagen Sie den heißen Temperaturen und der intensiven Sonneneinstrahlung ein Schnippchen.



WEB: Mehr Infos, um auch im Alter bei Hitze cool zu bleiben finden Sie unter dem QR-Code.



Hitzeschutz zu Hause

Auch in der Wohnung bekommen Sie es mit der Sonne zu tun. Mit folgenden Tipps können Sie die Hitze austricksen. Bewahren Sie einen kühlen Kopf!

- Fensterläden schließen, Rollläden herunterlassen. Das hält die Hitze ab.
- Frische Luft tut gut. Lüften Sie morgens, abends und nachts.
- Kalte, aber nicht eiskalte Wickel und Fußbäder wirken wahre Wunder.
- Tragen Sie locker sitzende, leichte Kleidung.



WEB: Auf das Wetter kann man sich einstellen: Infos gibt es zum Beispiel beim Deutschen Wetterdienst.

Gesunde Bewegung

Sport und Bewegung sind wichtig, Gartenarbeit ist schön. Aber alles zu seiner Zeit, denn auch Muskularbeit erzeugt Wärme. Probieren Sie es einmal mit Gemütlichkeit!

- Halten Sie Mittagsruhe. Wenn es zwischen 12 und 16 Uhr am heißesten ist, legen Sie die Füße hoch.
- Wenn Sie draußen sind, bleiben Sie – wenn möglich – im Schatten und genießen Sie die Kühle.
- Verschieben Sie Spaziergänge, Gartenarbeit, Sport und Einkäufe etc. auf die Morgen- und Abendstunden. Tragen Sie dabei eine Kopfbedeckung.
- Unterschätzen Sie die Sonne nicht, benutzen Sie Sonnencreme und bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne.

Tipp: Wenn Sie unterwegs durstig sind: Trinkwasser gibt es in der Innenstadt in vielen Geschäften, im Bürgerbüro, im Anna-von-Heimburg-Haus und an unseren Trinkwasserstelen.



Regelmäßig trinken

Steigen die Temperaturen, läuft der Körper auf Hochtouren. Trinken Sie regelmäßig – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich, abgestimmt mit Ihrem Hausarzt. Warten Sie nicht auf den Durst.

- Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.
- Trinken Sie kalorienarme, alkoholfreie Getränke.
- Schaffen Sie sich kleine Rituale. Treffen Sie Freunde zum Tee. Trinken Sie abends beim Fernsehen eine Apfelschorle.
- Vergessen Sie das Essen nicht: Auch Obst, Gemüse und Salat enthalten Flüssigkeit. Suppen sind wichtig, da sie zusätzlich Salz liefern.
- Probieren Sie Abwechslung aus – neue Fruchtsäfte schmecken gut.
- Trinken Sie keine eiskalten Getränke. Lauwarme Getränke löschen den Durst besser.

Tipp: Stellen Sie morgens die Getränke für den ganzen Tag in Reichweite.



Erfrischende Getränke einfach und schnell zubereitet

Ganz prickelnd!

Zitronenwasser

Einen Krug mit Mineralwasser füllen und den Saft einer Zitrone hinzugeben.

Lecker!

Fruchtmix

Kräutertee kochen und abkühlen lassen. Mit einer Handvoll Früchten wie Erdbeere, Pfirsich oder Ananas mixen. Gleich trinken!

Für Schleckermäuler!

Sanfter Engel

Orangensaft nach Geschmack mit Mineralwasser verdünnen, eine Kugel Vanilleeis dazu.

Stets bewährt!

Apfelsaftschorle

Apfelsaft und Mineralwasser nach Geschmack mischen. Eventuell ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben.





Trinkplan

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2,0 Liter Flüssigkeit pro Tag, abgestimmt mit Ihrem Hausarzt. Dieser Trinkplan soll Sie daran erinnern.

Aufstehen

1 Glas Wasser

Frühstück

1–2 Gläser Wasser,
Tee oder Saftschorle

Vormittag

2 Gläser Wasser
oder Tee

Mittagessen

1 Glas Wasser
oder Obstschaftschorle

Nachmittagskaffee

2 Gläser Wasser
nach dem Kaffee

Abendessen

1–2 Tassen Kräuter-
oder Früchtetee

Schlafengehen

1 Glas Wasser oder
Buttermilch



Mit dem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Achten Sie auf **Warnzeichen** wie **Kopfschmerzen**, **Müdigkeit**, **Schwindel** oder **Verwirrtheit** – und trinken Sie regelmäßig über den Tag. Warten Sie nicht auf den Durst.

Tipp: Im Notfall wählen Sie die 112.

In der Offenburger Innenstadt finden Sie schnell Orte zur Abkühlung:

Schattige Parks, erfrischendes Wasser, kühle Kirchen und kostenlose Trinkwasserstelen. Und wer viel trinkt, muss vielleicht auch mal ...

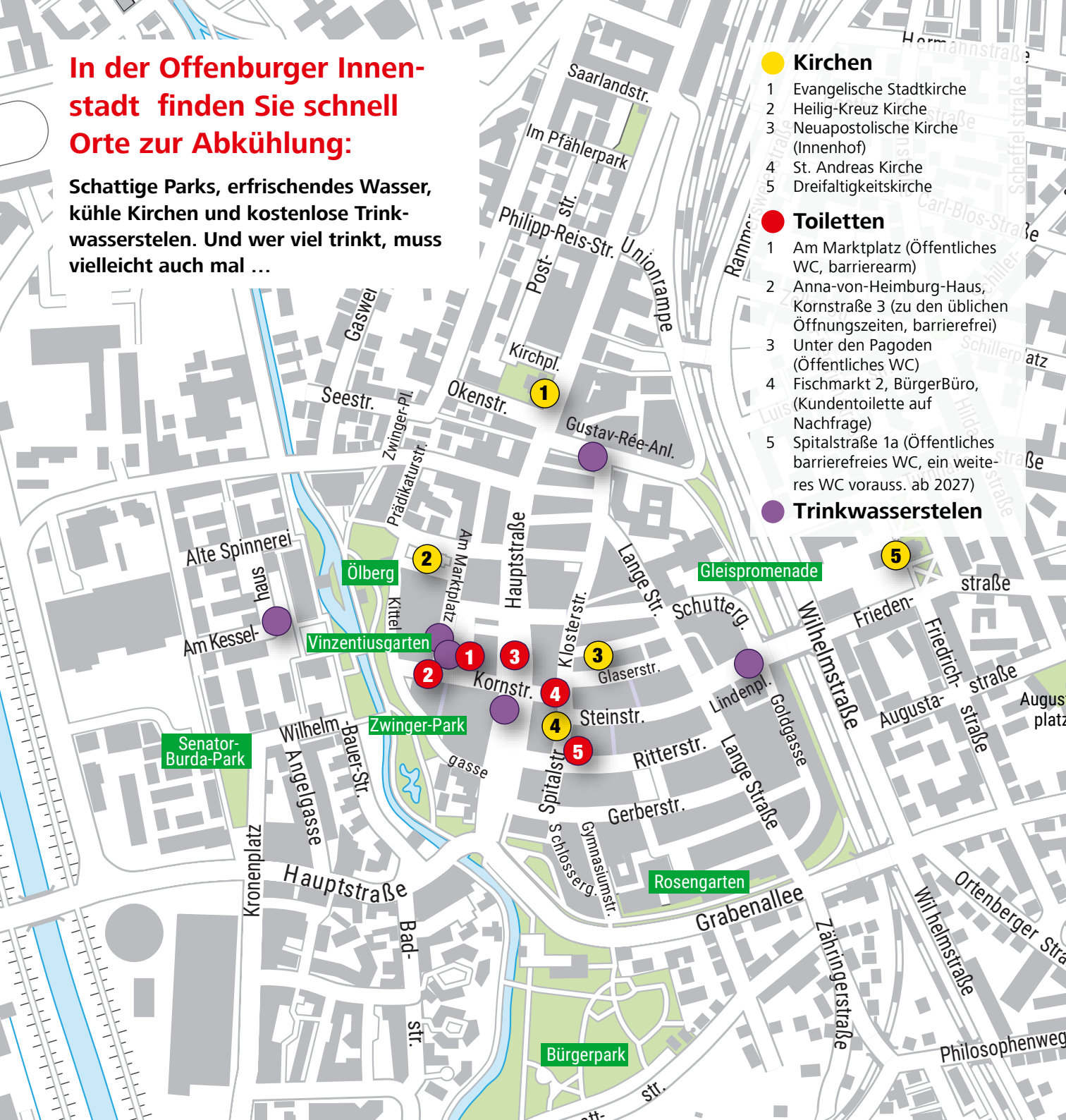
Kirchen

- 1 Evangelische Stadtkirche
- 2 Heilig-Kreuz Kirche
- 3 Neuapostolische Kirche (Innenhof)
- 4 St. Andreas Kirche
- 5 Dreifaltigkeitskirche

Toiletten

- 1 Am Marktplatz (Öffentliches WC, barrierearm)
- 2 Anna-von-Heimburg-Haus, Kornstraße 3 (zu den üblichen Öffnungszeiten, barrierefrei)
- 3 Unter den Pagoden (Öffentliches WC)
- 4 Fischmarkt 2, BürgerBüro, (Kundentoilette auf Nachfrage)
- 5 Spitalstraße 1a (Öffentliches barrierefreies WC, ein weiteres WC voraus. ab 2027)

Trinkwasserstelen





Herausgeberin

Stadt Offenburg

Abteilung Bürgerschaftliches
Engagement, Ehrenamt und Beratung
Anna-von-Heimburg-Haus
Kornstraße 3
77652 Offenburg
Telefon: 0781 82-2222
E-Mail: engagement@offenburg.de
www.engagement-offenburg.de

In Kooperation mit:

Stadt Offenburg
Abteilung Stadtentwicklung
Klimaanpassungsmanagement

Gestaltung: Tinkerbelle GmbH, Köln

Fotos: iStock

Stand: 04/26



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages