



LUDWIGSBURG

# Tipps für heiße Zeiten



## Kontakt

### **Stadt Ludwigsburg**

Stabsstelle Klima, Energie und Europa

[www.ludwigsburg.de/klima](http://www.ludwigsburg.de/klima)

[klima@ludwigsburg.de](mailto:klima@ludwigsburg.de)

Fachbereich Sport und Gesundheit

[sport-gesundheit.ludwigsburg.de](http://sport-gesundheit.ludwigsburg.de)

[gesundheit@ludwigsburg.de](mailto:gesundheit@ludwigsburg.de)

## **Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

wie heiß ersehnt sind die himmelblauen Tage, an denen der Sommer zur Hochform aufläuft, in denen die Schlangen vor der Eisdielenlang, die Freibäder bevölkert und die Abende wunderbar lau sind.

Allerdings: Wenn sich ein Hitzetag an den nächsten reiht und die Temperaturen selbst nachts kaum sinken, können die heißen Sommertage auch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. In den letzten Jahren haben diese Hitzeperioden viele Menschen belastet.

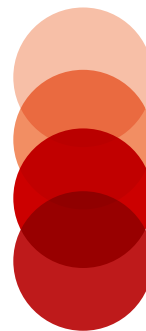
In dieser Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie Ihr Verhalten im Alltag so ausrichten könnten, dass Sie mit Hitzeperioden besser zurecht kommen. Und Sie erfahren, was es in Ludwigsburg für vielfältige Möglichkeiten zum Abkühlen gibt: mitten in der Stadt und draußen in der Natur.

Kommen Sie gut durch den Sommer!

Ihre Stadtverwaltung Ludwigsburg  
Stabsstelle Klima, Energie und Europa



## INHALT



### Verhaltenstipps bei Hitze

- 4 Handeln bei Hitzschlag
- 5 Füreinander sorgen
- 6 Die Haut schützen
- 7 Bewegung ja, Überanstrengung nein



### Kühl bleiben in Ludwigsburg

- 8 Kühle Tipps
- 10 Viel Trinken, das Richtige essen
- 11 Unterwegs trinken – Refill nutzen
- 12 Der Hitze entfliehen
- 14 Schattige Oasen
- 16 Karte: Kühle Rückzugsorte

## 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
- plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit
- Krampfanfall
- heftige Kopfschmerzen
- Kreislaufschock
- sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C)
- Bewusstseinstörung

## 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.

## DIE HAUT SCHÜTZEN

Sonne tut gut, aber zuviel UV- und UVA-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.

## 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.

## KÜHLE TIPPS

1

Nehmen Sie kühle – nicht zu kalte – Duschen oder (Fuß-)Bäder.

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 auch bei Tag und lüften Sie in den kühlen Morgen- und Nachtstunden.



# VIEL TRINKEN, DAS RICHTIGE ESSEN

## Nicht warten, bis der Durst kommt

- 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.
- Durst ist bereits ein Zeichen für zu wenig Wasser im Körper: Trinken Sie nicht erst, wenn Sie durstig sind!
- Nehmen Sie stets genügend zu trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Trinken Sie vor allem Wasser oder kühlen 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, ihr Durstempfinden funktioniert oft nicht.
- Nehmen Sie leichte, kühle und frische Speisen zu sich wie Salate oder kalte Suppen.
- Obst und Gemüse wie Beeren, Wassermelonen, Tomaten und Gurken sind bei Hitzeperioden verträglicher als fett- und eiweißreiche Speisen, die den Kreislauf belasten.
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.

# KÜHL BLEIBEN IN LUDWIGSBURG

## Unterwegs trinken – Refill nutzen

Viele Cafés und Läden in Ludwigsburg beteiligen sich an der Initiative „Refill“. Dort können Sie kostenlos Ihre mitgebrachte Trinkflasche mit Leitungswasser auffüllen. So schonen Sie nicht nur den Geldbeutel, sondern tragen gleichzeitig zur Vermeidung von Plastikmüll bei.



Teilnehmende Geschäfte sind mit dem Refill-Aufkleber gekennzeichnet. Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland.

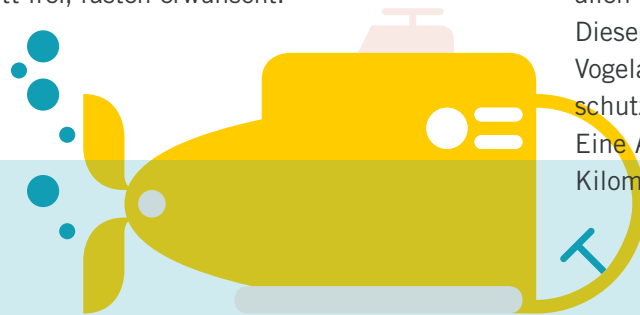
Mehr Informationen und eine Karte mit den Ludwigsburger Refill-Stationen finden Sie unter: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)

# DER HITZE ENTFLIEHEN

## Umsonst und kühl

Die dicht bebaute Innenstadt heizt sich an heißen Tagen besonders auf. Umso wichtiger ist es, sich beim Gang durch die Stadt immer wieder abzukühlen. Das kann in einem klimatisierten Café, Laden oder Kaufhaus passieren. Aber auch die dicken Mauern großer Kirchen halten die Hitze draußen, Besucherinnen und Besucher können sich hier kurz ausruhen und innehalten. Das gilt für die Friedenskirche an der Stuttgarter Straße genauso wie für die Katholische Kirche Zur Heiligsten Dreieinigkeit am Marktplatz. Selbstverständlich umsonst

Auch teilklimatisierte öffentliche Einrichtungen wie das Kulturzentrum oder Stadtteilzentren in Ludwigsburg stehen allen offen, die an heißen Tagen eine Pause zum Durchatmen brauchen. Ein Platz im Schatten findet sich im Stadtgebiet auch in einer der zahlreichen Grünanlagen — etwa auf der prominent gelegenen Bärenwiese gegenüber des Residenzschlosses. Auch hier gilt: Eintritt frei, rasten erwünscht.



## Raus aus der Innenstadt

Das Freibad Hoheneck, direkt am Neckar gelegen, bietet nicht nur Wasser zur Erfrischung, sondern auch viele Liegeplätze im Schatten. Auch die Kneippanlage in der Uferstraße in Hoheneck lädt zur Abkühlung ein. Der Favoritepark und das Blühende Barock sind Oasen mit vielen Bäumen und Bänken zum Durchatmen. Wobei der Favoritepark ohne Eintrittskosten allen Spaziergängern offen steht. Dieser Wildpark, in dem auch viele Vogelarten leben, ist das älteste Naturschutzgebiet Baden-Württembergs. Eine Allee führt über zweieinhalb Kilometer vom Schloss Favorite zum

Seeschloss Monrepos — auch das eine Oase für heiße Sommertage. Für Sport an heißen Tagen ist insbesondere der Salonwald bei der Karlshöhe geeignet: Der Trimm-dich-Pfad dort liegt komplett im Schatten.

In der Übersichtskarte auf Seite 16 bis 18 sind einige dieser kühlen Rückzugsorte und grünen Oasen verzeichnet. Auf der Stadtfokarte Ludwigsburg [gis.ludwigsburg.de](http://gis.ludwigsburg.de) sind sie ebenfalls zu finden. Kennen Sie weitere kühle Orte? Dann teilen Sie uns diese unter [klima@ludwigsburg.de](mailto:klima@ludwigsburg.de) mit und wir nehmen sie in die Stadtfokarte auf.





**Favoritepark**



**Alter Friedhof**



**Grünes Zimmer**



**Schlosspark Monrepos**



**Freibad**



**Bärenwiese**

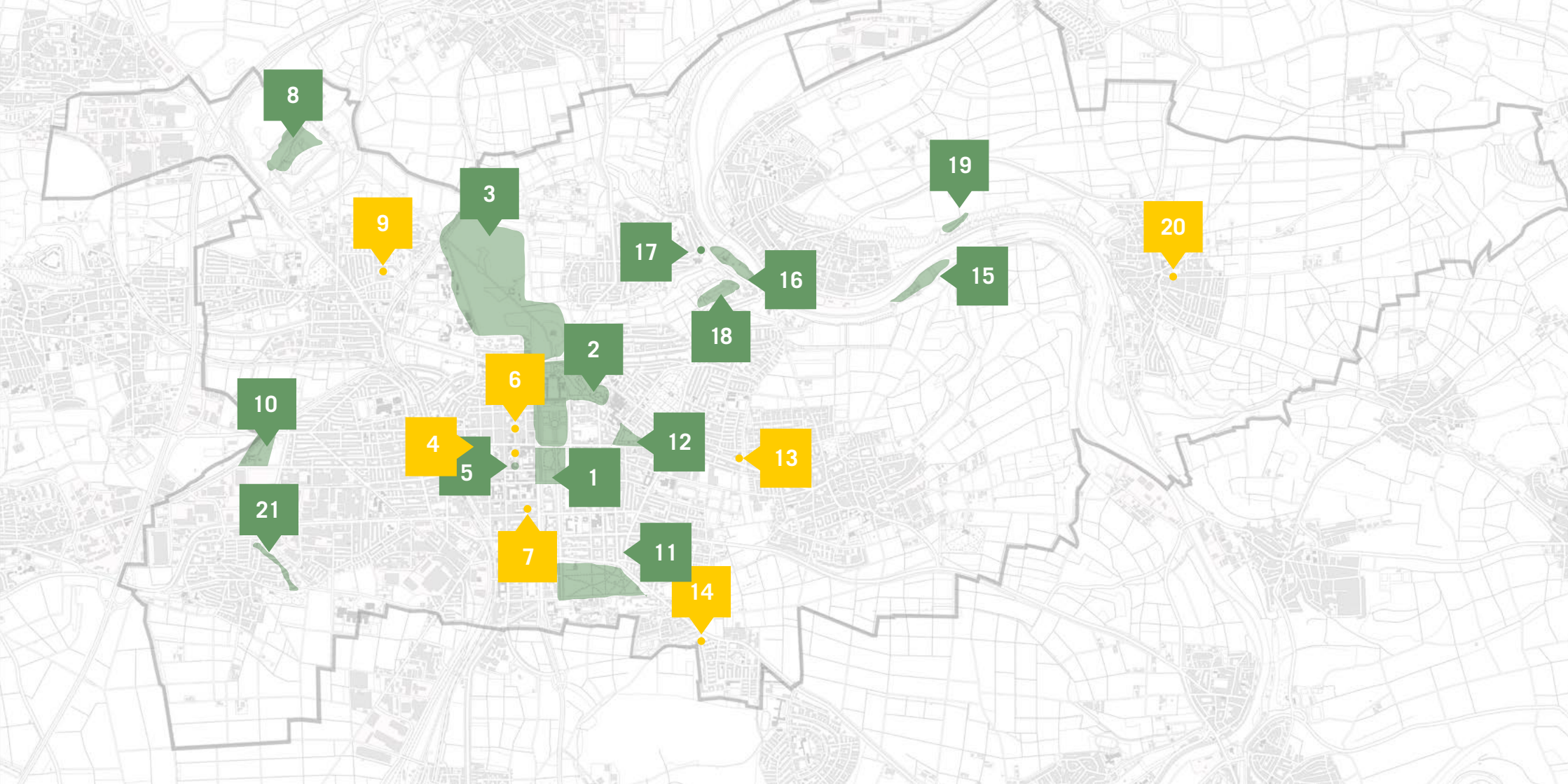


### Kühle Oasen im Freien

- 1 Bärenwiese
- 2 Blühendes Barock
- 3 Favoritepark
- 5 Grünes Zimmer
- 8 Schlosspark Monrepos
- 10 Streuobstwiese „Hinteres Stück“
- 11 Salonwald
- 12 Alter Friedhof
- 15 Freibad
- 16 Neckarufer
- 17 Kneippanlage
- 18 Hungerberg
- 19 Naturdenkmal Bergstirne
- 21 Grünzug Pflugfelden

### Kühle Innenräume

- 4 Kulturzentrum
- 6 Kath. Kirche Zur Heiligsten Dreieinigkeit
- 7 Friedenskirche
- 9 Stadtteilzentrum Eglosheim
- 13 St. Paulus-Kirche
- 14 Mehrgenerationenhaus Grünbühl-Sonnenberg
- 20 Zehntscheuer



8

9

3

17

19

20

16

15

2

18

10

6

12

13

4

5

1

21

7

11

14

# IMPRESSUM

Herausgeberin:

Stadt Ludwigsburg

Stabsstelle Klima, Energie und Europa

Wilhelmstraße 11

71638 Ludwigsburg

Teile der Broschüre sind der Broschüre „Tipps für die heiße Jahreszeit“ des Gesundheitsamts der Stadt Stuttgart sowie der Broschüre „Hitzeknigge“ des Umweltbundesamts entnommen.

Wir danken der Stadt Stuttgart sowie dem Umweltbundesamt für die Unterstützung.

Gestaltung und Satz:

Stella Held

Rotebühlstr. 59A

70178 Stuttgart

Text:

Dorothee Schöpfer

Württembergstr. 304

70327 Stuttgart

Druck:

DV Druck Bietigheim

Kronenbergstraße 10

74321 Bietigheim-Bissingen

1. Auflage: 500/07/2019

Fotos: S. 2 und S. 15 (Freibad): Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH.

Alle anderen Fotos: Stadt Ludwigsburg.