

## BEI EXTREMER HITZE

muss der Tagesablauf daran angepasst werden. Dazu gehört es auch kühle Orte aufzusuchen. Öffentliche kühle Orte im Hohenlohekreis finden Sie unter dem folgenden QR-Code:



## SIE KENNEN NOCH WEITERE KÜHLE ORTE?

Dann helfen Sie uns dabei, die Karte stetig zu ergänzen und zu erweitern. Melden Sie uns kühle Orte unter: [klimazentrum@hohenlohekreis.de](mailto:klimazentrum@hohenlohekreis.de)

## KONTAKT

Landratsamt Hohenlohekreis  
Gesundheitsamt

Schulstraße 12

74653 Künzelsau

Tel.: 07940 18-580

E-Mail: [gesuamt@hohenlohekreis.de](mailto:gesuamt@hohenlohekreis.de)



## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08:30 Uhr - 12:00 Uhr

Montag bis Mittwoch: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag: 14:00 Uhr - 17:30 Uhr

**KLIMASCHUTZ IST  
GESUNDHEITSSCHUTZ**



Klima-Zentrum Hohenlohekreis  
Energie- & Klimaschutz-Sprechstunde

Tel.: 07940 18-1948

Sprechzeiten:

Montag 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

[klimazentrum@hohenlohekreis.de](mailto:klimazentrum@hohenlohekreis.de)  
[www.klima-hohenlohe.de](http://www.klima-hohenlohe.de)



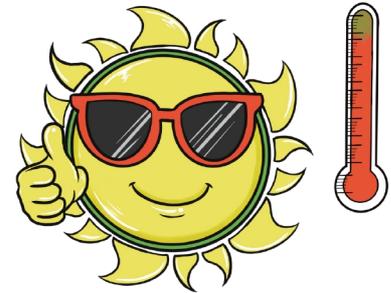
HOHENLOHE  
KREIS



HOHENLOHE  
KREIS

# FIT & GESUND

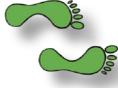
## durch den Sommer



## Start in den Tag . . .

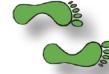
### Wohnräume kühlen

Die Nacht und kühlen Morgenstunden zum Lüften nutzen. Tagsüber die Fenster schließen und verdunkeln, z.B. mit Vorhängen, Rollläden oder einem feuchten Tuch.



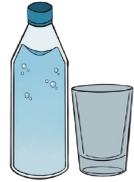
### Körper kühlen

Leichte und luftige Kleidung tragen, möglichst aus Leinen, Baumwolle oder Seide. Den Körper mit Fußbädern, feuchten Tüchern oder Wasserspray kühlen.



### Ausreichend trinken

Über den Tag verteilt mindestens 2-3 Liter trinken. Am besten eignen sich Wasser, lauwarme Tees und Saftschorle.



### Medikamente und Hitze

Medikamente kühl, trocken und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung lagern. Mit dem Arzt oder Apotheker abklären, ob die Medikamente bei Hitze noch gut verträglich sind.



### Schutz vor Sonne

In der Wohnung bleiben oder sich an kühlen und schattigen Orten aufhalten. Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor benutzen und Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen.



### Frisches und leichtes Essen

Leichte Mahlzeiten aus erfrischenden und wasserhaltigen Lebensmitteln essen, wie z.B. Wassermelone oder Salat.



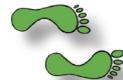
### Beschwerden bei Hitze

Beschwerden durch Hitze ernst nehmen! Bei nicht nachlassender Schwäche und Übelkeit zum Arzt gehen oder 112 anrufen. Denken Sie auch an Ihre älteren Mitmenschen und fragen Sie diese, wie es ihnen geht.



### Körperliche Anstrengung

Für körperliche Anstrengung die kühlen Morgen- oder Abendstunden wählen und möglichst im Schatten bleiben. Auf ausreichendes Trinken und Pausen achten.



### Schlafen und Hitze

Im kühlestem Raum der Wohnung schlafen. Leichte Bettwäsche aus Baumwolle oder ein dünnes Leinentuch nutzen und luftige Schlafkleidung tragen.



**. . . Ende des Tages**