

## wasserhaltig und lecker

„Trinken Sie viel  
und essen Sie  
wasserhaltig“



### Tipps zum Trinken:

Gerade ältere Menschen haben weniger Wasser im Körper und ein geringeres Durstgefühl, weshalb sie noch mehr trinken sollten.

- Verwenden Sie einen Trinkplan.
- Füllen Sie leere Gläser direkt wieder auf.
- Trinken Sie auch beim Essen.
- Stellen Sie an verschiedenen Stellen in der Wohnung Wasserflaschen bereit.
- Nehmen Sie auch das gute Leitungswasser.
- Ergänzen Sie Ihr Wasser mit Saft, frischer Minze oder trinken Sie kalten Tee.
- Vermeiden Sie eiskalte oder heiße Getränke sowie Kaffee und Alkohol.

### Tipps zum Essen:

Nährstoffreiche Ernährung und wasserhaltige Nahrungsmittel sind an heißen Sommertagen besonders wichtig.

- Bereiten Sie Mahlzeiten mit einem hohen Wassergehalt wie Suppen zu.
- Obstsorten mit viel Wasser sind u. a. Melonen, Erdbeeren, Pfirsiche, Orangen und Grapefruits.
- Gemüsesorten mit viel Wasser sind u. a. Tomaten, Zucchini, Gurke, Salat und Spargel.
- Vermeiden Sie scharfe Speisen.

## schattig und kühl

„Halten Sie  
den Wohnraum  
schattig & kühl“



### Tipps für die Wohnung:

- Lüften Sie morgens und abends und halten Sie die Fenster tagsüber geschlossenen.
- Stellen Sie die Heizung auf Sommerbetrieb.
- Stellen Sie unnötige elektrische Geräte ab.
- Dunkeln Sie Räume tagsüber mit einem Sonnenschutz, wie Rollos, Plissees oder Gardinen, von innen ab.
- Lassen Sie nach Absprache mit dem / der Vermieter:in einen Sonnenschutz, wie Jalousien, außen anbringen.
- Bringen Sie selbst eine Sonnenschutzfolie außen an den Fenstern an.
- Nehmen Sie als Eigentümer:in an einer Energieberatung teil und erhalten Sie Tipps zu Hitzeschutz, Dämmung und Sanierung.

### Tipps zum Abkühlen:

- Verwenden Sie einen Fächer oder Ventilator, um die Luft zirkulieren zu lassen.
- Verschaffen Sie sich durch kühle Fußbäder, lauwarme Duschen oder nasse Tücher auf der Haut Abkühlung, gerade auch vor dem Schlafen.
- Stellen Sie den Wäscheständer mit feuchter Wäsche auf. (Achten Sie bitte darauf, dass die Wäsche nicht zu nass ist, auf den Boden tropft und diesen vielleicht beschädigt).

## clever und cool

„Halten Sie  
sich wenig  
draußen auf“



### Tipps für drinnen:

- Lassen Sie sich Einkäufe liefern oder bitten Sie Nachbar\*innen, Ihnen Einkäufe mitzubringen.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen wie Gartenarbeit oder das Reinigen der Wohnung. Vielleicht können Sie sich dafür Unterstützung in Ihrer Nachbarschaft holen.
- Machen Sie es sich zu Hause schön und bleiben Sie durch leichte Übungen aktiv.
- Fordern Sie Ihren Geist täglich durch kreative und neue Tätigkeiten.
- Bleiben Sie mit anderen Menschen per Telefon, Brief oder Videoanruf in Kontakt.

### Tipps für draußen:

- Passen Sie Ihren Tagesrhythmus an und gehen Sie nur morgens oder abends nach draußen, wenn es kühler ist.
- Tragen Sie luftdurchlässige Kleidung, die Ihre Haut vor der Sonneneinstrahlung schützt.
- Schützen Sie sich mit Sonnenhüten oder -kappen vor der Sonneneinstrahlung.
- Schützen Sie sich vor einem Sonnenbrand oder -stich mit Sonnencreme.
- Vermeiden Sie große Menschenansammlungen in engen und schlecht belüfteten Räumen.
- Bleiben Sie in Bewegung, z. B. bei einem Spaziergang morgens oder abends.

## Das 1,5 Liter Experiment Ihr persönlicher Trinkplan

Ausreichend trinken ist wichtig und hilft bei großer Hitze gut durch den Tag zu kommen. Eine Faustregel lautet: Mindestens 1,5 Liter am Tag, gerne aber auch mehr.

Haken Sie jedes Getränk eine Woche lang im folgenden Trinkplan ab und prüfen so, ob Sie die 1,5 Liter schaffen.

Hierbei steht ein Glas für ein kleines Getränk mit ca. 200 ml. Das Ziel ist es also, mindestens 7,5 bis 8 Gläser am Tag zu trinken. Prost!

### - Der Trinkplan -

Montag:								
Dienstag:								
Mittwoch:								
Donnerstag:								
Freitag:								
Samstag:								
Sonntag:								

Stadt Langenfeld,  
Stadtteil- und  
Demografiearbeit



### Lisa Schmiedlau

Für Fragen, wie Sie die Tipps am besten anwenden oder ältere Menschen in Ihrer Nachbarschaft unterstützen können, erreichen Sie Frau Schmiedlau unter:

Tel. 02173/794-2151  
Mail. lisa.schmiedlau@langenfeld.de

Internet. [www.Langenfeld.de/Leben-im-Stadtteil](http://www.Langenfeld.de/Leben-im-Stadtteil)

Stadt Langenfeld,  
Klimaschutz-Team



### Saskia Heuer, Jens Hecker

Für Fragen zum Klimaschutz oder wie Sie Ihr Gebäude am besten vor Hitze schützen können, erreichen Sie das Klimaschutz-Team telefonisch oder per Mail.

Tel. 02173/794-5316/5307  
Mail. [klimaschutz@langenfeld.de](mailto:klimaschutz@langenfeld.de)  
Internet. [www.Langenfeld.de/Klimaschutz](http://www.Langenfeld.de/Klimaschutz)

### Hitzetipps auch online

Die kühlen Tipps für heiße Tage finden Sie auch auf der Internetseite der Stadt Langenfeld unter:

[www.Langenfeld.de/hitzetipps](http://www.Langenfeld.de/hitzetipps)



2. Auflage 2025

Stadt Langenfeld Rhld.  
der Bürgermeister

Konrad-Adenauer-Platz 1  
40764 Langenfeld

Illustrationen: Mario Bühling, [www.katzenfuttergeleespritzer.de](http://www.katzenfuttergeleespritzer.de)

Stadt  
Langenfeld

# Kühle Tipps für heiße Tage

Nützliche Tipps bei Hitze für Ihre  
Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

## Klimafolgenanpassung in Langenfeld



[www.langenfeld.de](http://www.langenfeld.de)