

## Tipps für heiße Tage



### Körper kühlen!

Feuchte Tücher, Fußbäder, Wassersprays oder eine Dusche können den Körper angenehm abkühlen. Halten Sie sich draußen, wenn möglich, im Schatten auf!



### Wohnung kühl halten!

Verdunkeln Sie Ihre Wohnung mit Rollläden oder Vorhängen und lüften Sie in den kühleren Morgen- und Nachtstunden. Wechseln Sie zum Schlafen in die kühleren Räume. Verwenden Sie leichte Decken und Schlafbekleidung. Eine Warmflasche mit kaltem Wasser kann ebenso Abkühlung verschaffen wie ein Ventilator. Lagern Sie Ihre Medikamente kühl.



### Auf sich und andere achten!

Beobachten Sie aufmerksam sich selbst und Ihre Mitmenschen. Kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie folgende Symptome bemerken: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Blässe/Rötung oder Fieber.



### Hitzetelefon Kreis Wesel

Der Kreis Wesel bietet zu Hitzeperioden ein Hitzetelefon an. Ärztinnen und Ärzte des Fachdienstes Gesundheitswesen stehen für Fragen zum Thema Hitze und Auswirkungen auf den Körper zur Verfügung. Sie erreichen die HOTline während der regulären Öffnungszeiten der Kreisverwaltung unter: 0281 207-1500



### Ausreichend trinken!

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie über den Tag verteilt 2-3 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen - auch unterwegs! Wenn Sie Vorerkrankungen haben, besprechen Sie die tägliche Trinkmenge und eine mögliche Anpassung Ihrer Medikamente unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



### Leicht essen!

Leichte Speisen wie Salate, Obst und Gemüse belasten Ihren Körper und Kreislauf nicht zusätzlich. Vermeiden Sie Alkohol, stark gesüßte sowie eiskalte Getränke, zu viel Kaffee sowie fettige und schwer verdauliche Speisen.



### Anstrengung vermeiden und im Schatten aufhalten!

Passen Sie Ihren Alltag an die hohen Temperaturen an: Verlegen Sie körperlich anstrengende Aktivitäten in die kühleren Morgenstunden und suchen Sie den Schatten in Parks und Gärten auf. Denken Sie an luftige Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutz!



## Kühle Orte in Wesel (gesamtes Stadtgebiet)

Eine Karte mit kühlen Orten im gesamten Weseler Stadtgebiet, sowie weitere Informationen zum Hitzeschutz, finden Sie auf unserer Homepage. Diese Karte ist nicht abschließend.

Wenn Sie weitere kühle Orte in Wesel vermissen, teilen Sie uns diese gerne mit unter:

[stadtteilplanung@wesel.de](mailto:stadtteilplanung@wesel.de)



### Herausgeberin

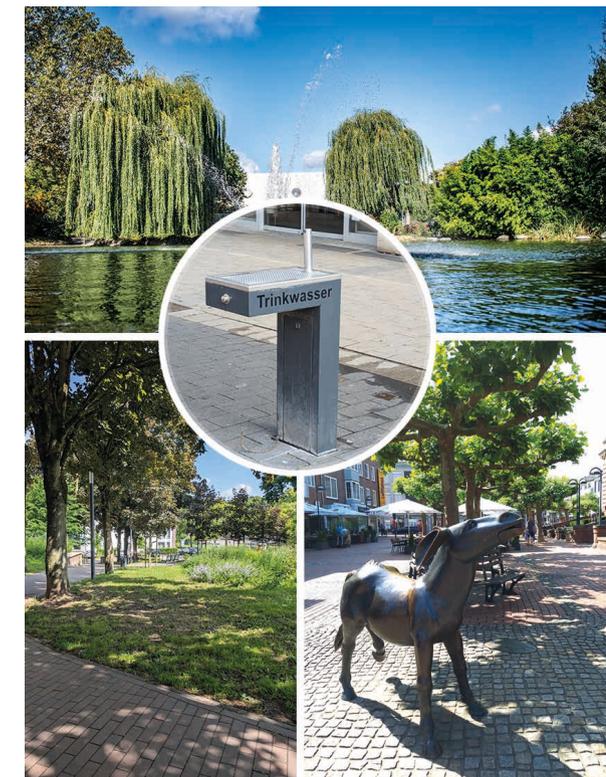
Stadt Wesel  
Die Bürgermeisterin  
Klimaschutzmanagement der Stadt Wesel  
Klever-Tor-Platz 1  
46483 Wesel  
[www.wesel.de](http://www.wesel.de)

1. Auflage: 1.000 Stück

Stand: Juni 2025



Hansestadt Wesel  
am Rhein



## Kühle Orte in Wesel (Innenstadt)

Tipps für den Umgang mit Hitze

## Was ist ein kühler Ort?

Die Sommermonate bringen meist sonniges Wetter. Sie laden dazu ein, Zeit im Freien zu verbringen. Wenn es jedoch über einen längeren Zeitraum sehr heiß ist, kann das unseren Körper stark belasten. Vor allem ältere Menschen, Pflegebedürftige, Menschen mit Vorerkrankungen, kleine Kinder, Schwangere und all jene, die sich in den Sommermonaten viel im Freien aufhalten, sind besonders gefährdet.

Der Klimawandel verschärft diese Situation zusätzlich. Wir müssen damit rechnen, dass die Temperaturen künftig weiter steigen und Hitzewellen weiter zunehmen werden. Insbesondere unsere Innenstädte heizen sich durch ihre dichte Bebauung in den Sommermonaten deutlich stärker auf als das locker bebaute Umland.

Hinzu kommt, dass viele Stadtbewohner\*innen keine eigene grüne Oase oder ein schattiges Plätzchen zur Abkühlung haben. Daher sind öffentliche Parks und Grünflächen an heißen Tagen wichtige Rückzugsorte, die Erholung und Abkühlung bieten.

Dieser Flyer soll Ihnen die Suche nach kühlen Orten im Stadtgebiet von Wesel erleichtern. Gleichzeitig geben wir Ihnen praktische Tipps, wie Sie sich und Ihre Angehörigen optimal vor Hitze schützen können.

