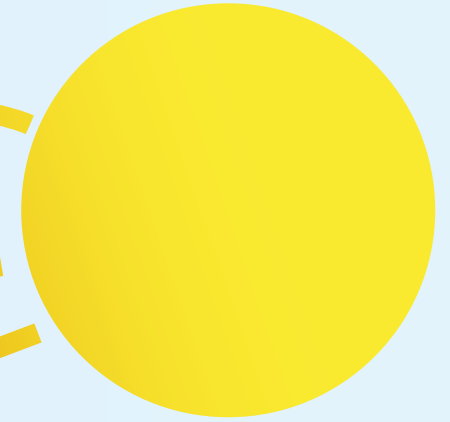





Hitzeschutz

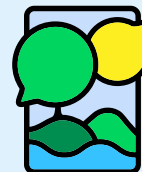


Informationen und Tipps zur Vorbeugung von Hitzeerkrankungen

Zu den Seiten:

-  [Sonnenschutz](#)
-  [Genug Trinken!](#)
-  [Kühle Orte in KH](#)
-  [Kontakt](#)

eine Aktion von



Klimabüro
Bad Kreuznach



Liebe Bürgerinnen und Bürger von Bad Kreuznach,

der Sommer bringt nicht nur sonnige Tage und lauwarme Abende, sondern auch die Herausforderung steigender Hitzebelastungen mit sich. Insbesondere in unserer schönen Stadt mit ihren vielen Sonnenstunden sind auch die negativen Auswirkungen der sommerlichen Hitze deutlich spürbar. Daher ist es wichtig, Maßnahmen zum Hitzeschutz von Mensch & Natur zu ergreifen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden aller zu gewährleisten.

Diese Broschüre soll Ihnen grundlegende Informationen und praktische Tipps bezogen auf unsere Stadt bieten, wie Sie sich und Ihre Mitmenschen vor den Auswirkungen der Hitze schützen können. Neben einfach umzusetzenden Tipps und weiterführenden Infos zum Thema Hitzebelastung und Sonnenschutz, enthält die Broschüre auch eine Karte der kühlen Orte in Bad Kreuznach.

Ich freue mich, dass unser Oberbürgermeister diese Initiative unterstützt und die Bedeutung des Hitzeschutzes für unsere Stadt erkannt hat. Gemeinsam arbeiten wir daran, Bad Kreuznach widerstandsfähiger gegen die Herausforderungen des Klimawandels zu machen. Klimaanpassung ist hier das Stichwort für die nächsten Jahre!

Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt unserer Bemühungen.

Mit freundlichen Grüßen



Rudolf Rohrbacher

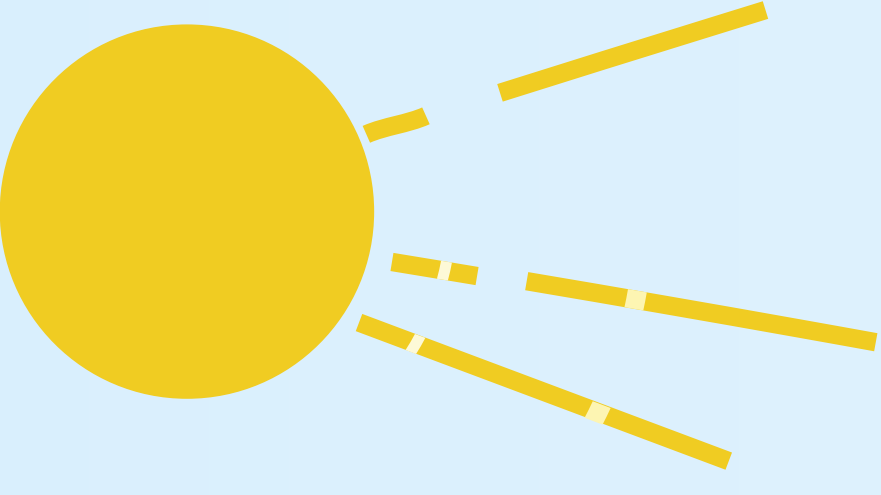
Klimaschutzmanager der Stadt Bad Kreuznach

Unterstützt von



Emanuel Letz

Oberbürgermeister der Stadt Bad Kreuznach



Vermeidung direkter Sonneneinstrahlung

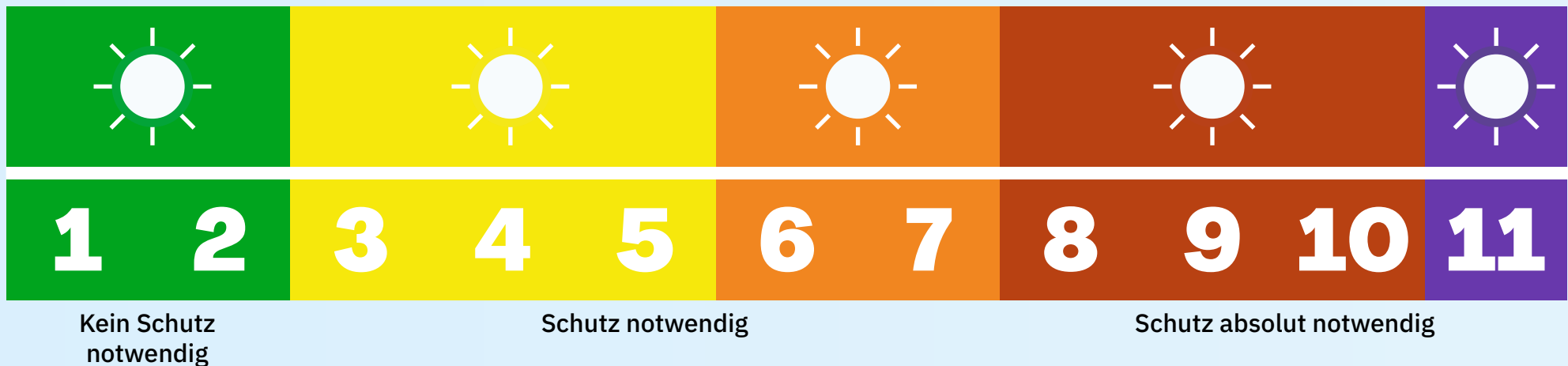
Meiden Sie die direkte Sonne: Zwischen 11:00 und 16:00 Uhr, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist.

UV-Strahlung ist in diesen Stunden bis zu 3 Mal höher als am frühen Morgen oder späten Nachmittag. Ein Sonnenbrand kann das Hautkrebsrisiko erheblich erhöhen.

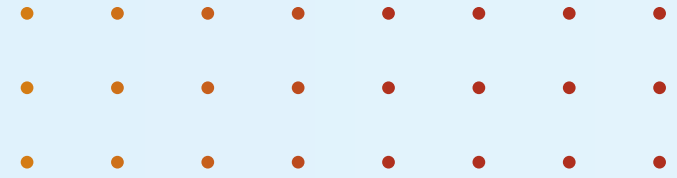
Nutzen Sie Schatten: Bleiben Sie möglichst im Schatten, besonders während der Mittagszeit.

Informieren Sie sich über den UV-Index:

Nutzen sie Wetter-Apps oder [Websites](#), um den täglichen UV-Index zu überprüfen.



Trinken Sie genug!



Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich sollten Sie trinken, bei **Hitze** sogar mehr!

Einfacher Trinkplan für den Alltag

Trinken Sie regelmäßig ein Glas Wasser: Stellen Sie dafür einen Alarm oder eine Erinnerung auf ihrem Telefon ein.

Besonders bei Hitze ist es wichtig, schon bei leichtem Durst mehr zu trinken!

Bei der Arbeit

In der **Arbeitsstättenverordnung** gibt es klare Vorschriften zum Hitzeschutz am Arbeitsplatz. Diese beinhalten Maßnahmen zur **Begrenzung der Raumtemperatur, ausreichende Lüftung** und die **Bereitstellung von Getränken bei hohen Temperaturen.**

Es sollte immer ausreichend Wasser griffbereit sein, eine große Trinkflasche ist optimal, da man direkt sieht, wie viel man bereits getrunken hat.

Bauen Sie sich Routinen auf:

Trinken nach jedem Meeting oder jeder Arbeitseinheit ein Glas Wasser.

Hilfsmittel

Nutzen Sie auch Apps wie „[Hydro Coach](#)“ oder „[WaterMinder](#)“, um ihre Wasseraufnahme zu tracken und Erinnerungen zu erhalten

Für ein wenig **Geschmack** kann man einen Spritzer **Zitrone** oder **Minze** ins Glas geben.

Es gibt auch Teebeutel für kaltes Wasser.

Zucker- oder koffeinhaltige Getränke sollten allerdings vermieden werden, da sie dehydrierend wirken können.

Eiskalte Getränke sind ebenfalls nicht zu empfehlen.



Kühle Orte in Bad Kreuznach

In Bad Kreuznach gibt es mehrere kühle Orte, die während der heißen Sommermonate eine angenehme Zuflucht bieten.

Besonders empfehlenswert sind:

das Salinental, **1**

der Kurpark, **2**

die Roseninsel, **3**

der Schlosspark, **4**

sowie **alle schattigen Plätze** entlang der Nahe.

Auch die stadtnahen Wälder **5** bieten in den heißen Phasen eine willkommene Abkühlung. Zusätzlich lädt der Kurpark Bad Münster **6** zur Erholung und Abkühlung ein.

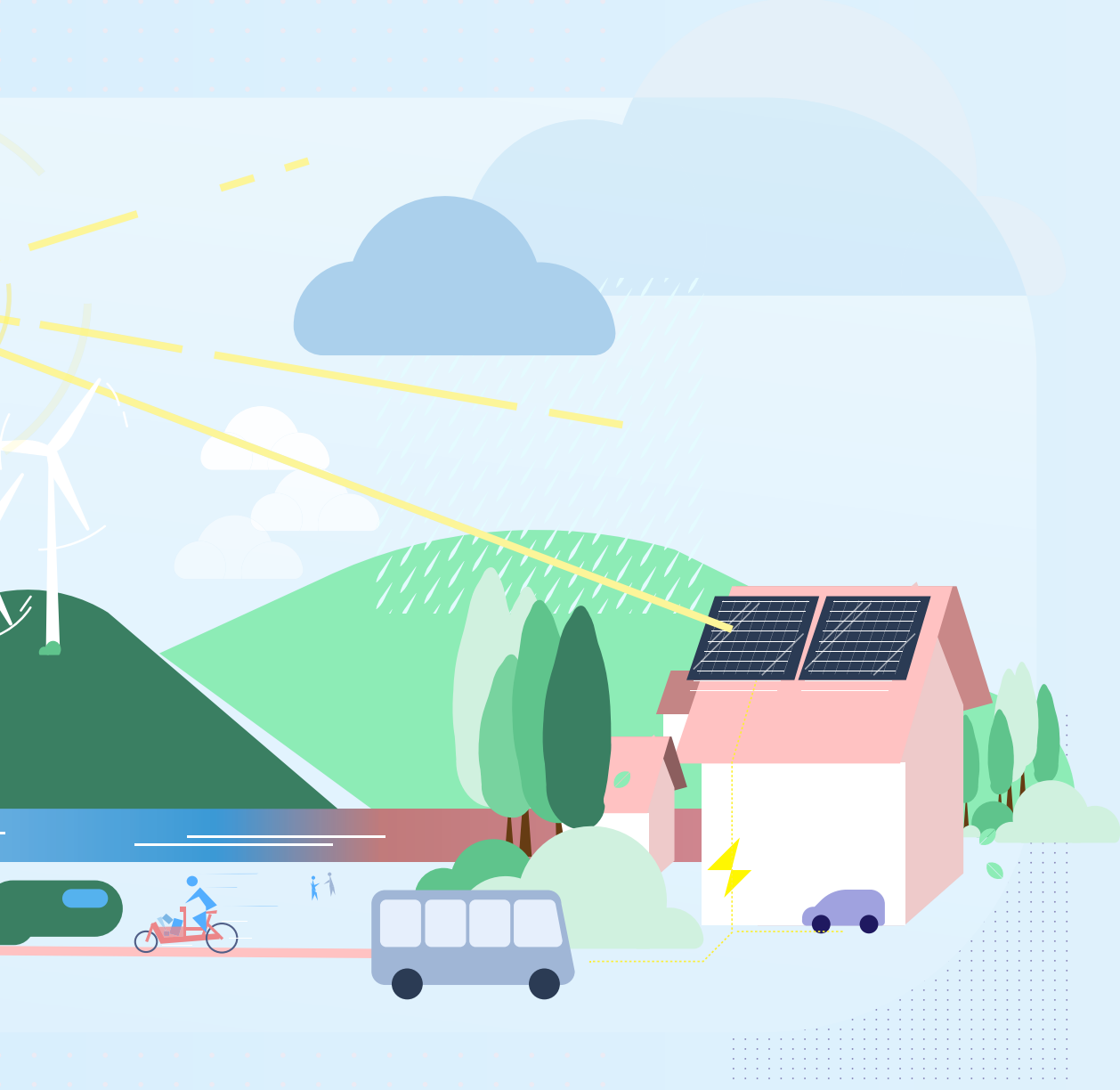
Die Kurparks, in Bad Kreuznach und in Bad Münster, verfügen über **Kneipp-Anlagen**, die nicht nur zur Abkühlung dienen, sondern auch zur Stärkung des Kreislaufs beitragen – ein Besuch im Frühling und Herbst hilft, besser mit der Sommerhitze klarzukommen.

Zusätzlich bieten die **Gradierwerke** (Salinental) und der **Solezerstäuber** (Kurpark KH) durch die Verdunstung von Wasser eine natürliche Abkühlung.

Nutzen Sie das gleiche Prinzip mit einer Sprühflasche, um sich unterwegs effektiv abzukühlen.



Sie haben noch Fragen oder Ideen?



Klimabüro
Bad Kreuznach

Rudolf Rohrbacher
Klimaschutzmanager

Viktoriastraße 13

55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 800-416

Fax 0671 800-728

Mail: Rudolf.Rohrbacher@bad-kreuznach.de

Web: www.bad-kreuznach-klima.de