



LUDWIGSBURG



**TIPPS FÜR**

**HEISSE ZEITEN**

**Cool bleiben in Ludwigsburg.**



# INHALT

Sonne, Freibad und ein Eis – Sommertage bringen viel Freude. Doch im Alltag kann andauernde Hitze zur Belastung werden. Wie Sie besser durch heiße Tage kommen und wo es kühle Orte in Ludwigsburg gibt, erfahren Sie hier.

## Verhaltenstipps für heiße Tage

Handeln bei Hitzschlag	4
Füreinander sorgen	5
Die Haut schützen	6
Bewegung ja, Überanstrengung nein	8



## Kühl bleiben in Ludwigsburg

Kühle Tipps	10
Viel Trinken, das Richtige essen	12
Unterwegs trinken – Refill nutzen	14
Der Hitze entfliehen	16
Schattige Oasen	18
Kühle Rückzugsorte (Stadtkarte)	19



Heiße Sommer in Ludwigsburg werden immer häufiger. Doch nicht nur im Freibad kann man sich abkühlen. Kühle Orte gibt es überall in der Stadt. Wo, erfahren Sie auf der Übersichtskarte auf der letzten Seite.

# HANDELN BEI HITZSCHLAG

## Hilfe im Notfall

An besonders heißen Tagen können Menschen einen Hitzschlag erleiden. 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 und bringen Sie die Person in den Schatten.

### Sofort Notruf 112 anrufen bei einem dieser Symptome:

- » 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 die Menschen in Ihrer Nachbarschaft, im Freundeskreis und in der Familie – insbesondere wenn diese allein leben und zu einer besonders gefährdeten Gruppe gehören: Ältere und chronisch Kranke sind von Hitzeperioden besonders betroffen. Genauso Menschen mit Vorerkrankungen oder in schwierigen Lebenssituationen.

## Das können Sie tun für gefährdete Personen:

- » 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 den Nummern von Ansprechpersonen, Hausarzt- und Notarztpraxen neben dem Festnetztelefon oder griffbereit im Geldbeutel.



# DIE HAUT SCHÜTZEN

Sonne tut gut, aber zu viel UV- und UVA-Strahlen schaden der Haut und erhöhen das Hautkrebsrisiko sowie die Hautalterung. Ein Sonnenbrand sollte auf jeden Fall vermieden werden:

- » Schützen Sie unbedeckte Körperstellen mit einer Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor und vergessen Sie nicht, regelmäßig nachzucremen.
- » Tragen Sie schützende Kleidung einschließlich Hut und Sonnenbrille.
- » Suchen Sie über die Mittagszeit, wenn die UV-Strahlen am intensivsten sind, einen schattigen Platz auf oder halten Sie sich drinnen auf.
- » 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. Im Badeurlaub oder für den Freibadbesuch sollte spezielle UV-Schutz-Kleidung getragen werden.

**Schon eine leichte Rötung nach dem Aufenthalt in der Sonne ist ein Sonnenbrand und steigert das Hautkrebsrisiko.**

Möglichst im Schatten bleiben ist besonders wichtig – unter Bäumen oder Schirmen wie hier auf dem Rathausshof.





# 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. Fordern Sie von sich keine Höchstleistungen!
- » 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.

Ludwigsburg bietet viele Parks zum Joggen  
oder Entspannen unter schattigem Grün,  
wie hier im Schlosspark Monrepos.





## KÜHLENDE TIPPS

- 1** Nehmen Sie kühle – nicht zu kalte – Duschen oder (Fuß-)Bäder. Bei zu kaltem Wasser ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen und Körperwärme kann schlecht abgegeben werden.
- 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 Rollläden auch bei Tag und lüften Sie in den kühlen Morgen- und Nachtstunden.
- 5** Hängen Sie feuchte Tücher im Raum auf. Während sie trocknen, entziehen sie der Luft Wärme und senken die Raumtemperatur.

# VIEL TRINKEN, DAS RICHTIGE ESSEN

## Trinken – 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, sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- » Achten Sie besonders darauf, dass Kinder und ältere Menschen ausreichend trinken, ihr Durstempfinden funktioniert oft nicht.

## Essen – möglichst leicht und frisch

- » 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

Viele Cafés und Läden in Ludwigsburg beteiligen sich an der Initiative „Refill“. Dort können Sie kostenlos Ihre mitgebrachte Trinkflasche mit Leitungswasser auffüllen. Damit schonen Sie gleichzeitig Ihren Geldbeutel und tragen 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/ludwigsburg](http://www.refill-deutschland.de/ludwigsburg)

Auch an öffentlichen Trinkbrunnen in Ludwigsburg gibt es kostenfreies Leitungswasser für alle.

Kostenloses Trinkwasser gibt es auch an öffentlichen Trinkbrunnen, zum Beispiel auf dem Marktplatz und an der Bärenwiese.







# DER HITZE ENTFLIEHEN

## Umsonst und kühl

Die dicht bebaute Innenstadt heizt sich an heißen Tagen besonders auf. Umso wichtiger ist es, kühle Orte für eine Pause zu finden. Das kann in einem klimatisierten Café, Laden oder Kaufhaus passieren. Aber auch dicke Kirchenmauern halten die Hitze draußen. Besucherinnen und Besucher können sich hier kurz ausruhen und innehalten.

Öffentliche Einrichtungen wie das Kulturzentrum oder die Stadtteilzentren stehen allen offen, die an heißen Tagen eine Pause zum Durchatmen brauchen. Der Eintritt ist kostenfrei.

## Schattiges Grün

In Ludwigsburg gibt es viele großzügige Parks und kleinere Grünanlagen. Ob zum Entspannen auf einer Wiese oder zum Sport treiben im Park, Hauptsache: Schattige Bäume!

In der Übersichtskarte auf Seite 18 und 19 sind einige dieser kühlen Rückzugsorte 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.



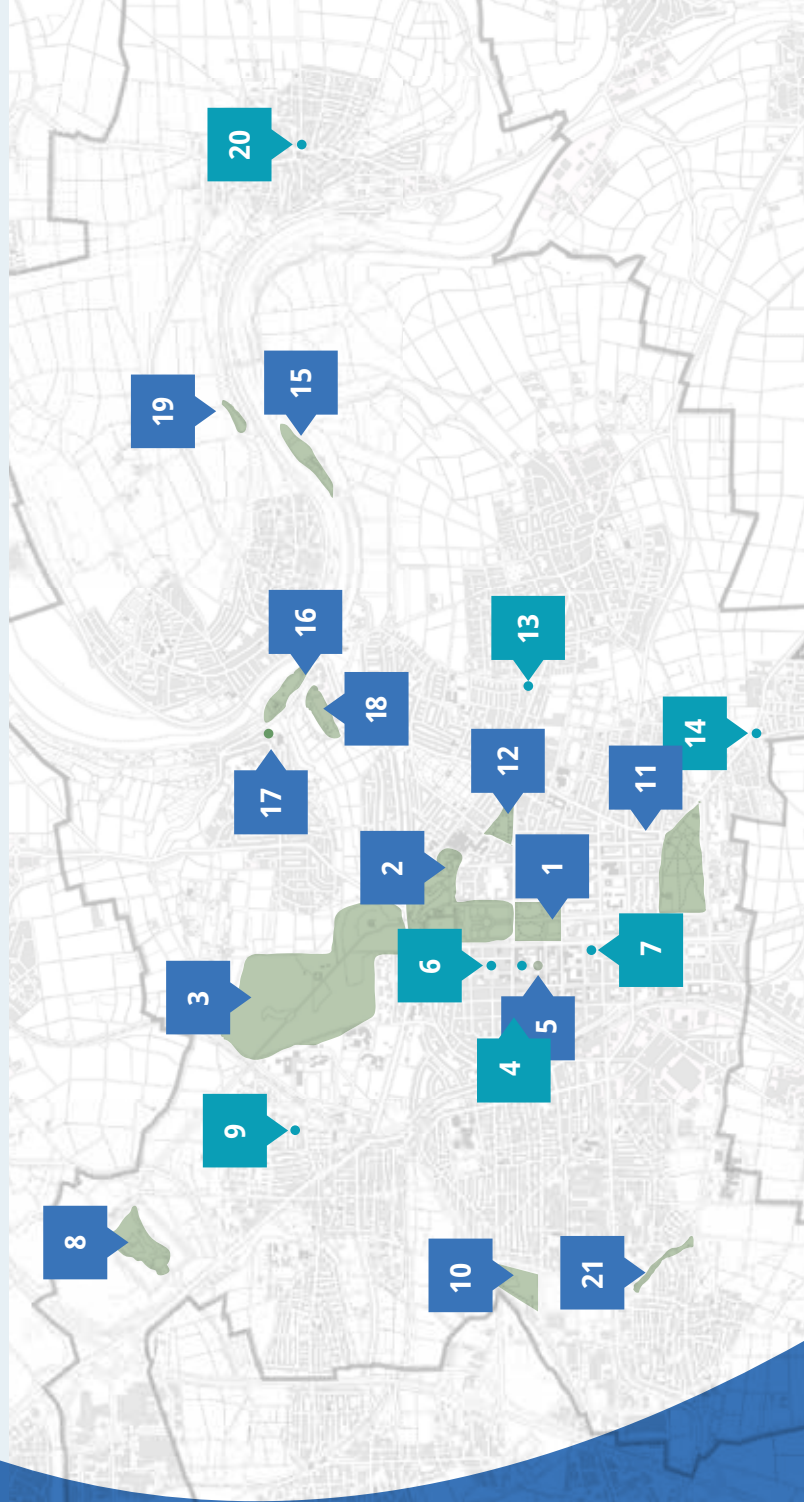
Wo in Ludwigsburg schattige Plätze zu finden sind, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

## KÜHLE OASEN IM FREIEN

Bärenwiese	1	Salonwald	11	Naturdenkmal Bergstirne	19
Blühendes Barock	2	Alter Friedhof	12	Grünzug Pflugfelden	21
Favoritpark	3	Freibad	15	Kleines Wäldchen Pflugfelden	22
Grünes Zimmer	5	Neckarufer	16	Kastanienwäldchen Sonnenberg	23
Schlosspark Monrepos	8	Kneippanlage	17	Walckerpark	24
Streubstwiese „Hinteres Stück“	10	Hungerberg	18		

## KÜHLE INNENRÄUME

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



Impressum: Herausgeberin/Druck: Stadt Ludwigsburg, Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg; Inhalt: Referat Stadtentwicklung, Klima und Internationales; Layout/Satz: Tourismus & Events/Stabsstelle Grafik und Mediengestaltung; Auflage: 1.000/07/2023; Fotonachweis/Urheberrechtsvermerk: Titelbild: Adobe Stock aanbetta, Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH, Adobe Stock VanHope, Ludwigsburg, Stadtplan Stadt Ludwigsburg; Tourismus & Events Ludwigsburg: Schloss Monrepos; gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier.