

Ein Hitzeschlag kann tödlich sein

Rufen Sie bei folgenden Symptomen den Notdienst! 



Bewusstseinstörung
oder Bewusstlosigkeit



schwere
Atemnot



hoher oder
niedriger Blutdruck

Auch andere Symptome können ein Anzeichen für eine Hitzeerkrankung sein!



Kurzatmigkeit



Muskelschmerzen
oder -krämpfe



Erschöpfungs-
gefühle



Starke Blässe
oder starke Röte



Übelkeit, Schwindel
oder Erbrechen

Helfen Sie sich und anderen Personen!

**Begeben Sie sich an einen kühlen und schattigen Ort,
trinken Sie viel, kühlen Sie ihren Kopf, Nacken,
Hände und Füße mit lauwarmen Tüchern.** 

Menschen dieser Risikogruppen brauchen besonderen Schutz und Hilfe:

- Alte und Pflegebedürftige
- Säuglinge und Kleinkinder
- Schwangere und Stillende
- Chronisch Kranke
- Menschen mit Behinderungen
- Suchtmittelabhängige
- Berufstätige und Sportler*innen bei Hitze
- Obdachlose
- Bewohner*innen von heißen Wohnungen

Liebe Lüneburger:innen, liebe Gäste!

Auch in Lüneburg werden die Sommer heißer. Besonders in der dicht bebauten Innenstadt kann Hitze schnell zur Belastung werden.

Dieser Flyer mit Stadtplan hilft Ihnen, sich auch an heißen Tagen sicher in der Stadt zu bewegen. Er zeigt Trinkwasserspender, kühle Orte, schattige Wege und Sitzmöglichkeiten sowie Tipps zum richtigen Verhalten bei Hitze. Denn starke Hitze belastet Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich der Körper jedoch besser an hohe Temperaturen anpassen.

Weitere Informationen und die digitale Hitzekarte finden Sie unter:
www.hansestadt-lueneburg.de/hitze-und-gesundheit

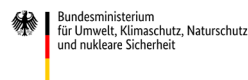
Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Sommer – achten Sie auf sich und trinken Sie ausreichend Wasser!

Ihr Klimaanpassungsmanagement



**Hansestadt
Lüneburg**

Gefördert durch



Klimaanpassungsmanagement,
Bereich Klimaschutz und Nachhaltigkeit,
Hansestadt Lüneburg

Bei der Ratsmühle 17, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 309-4540
amelie.grunenberg@stadt.lueneburg.de

Stand: Juli 2026

LÜNEBURG STADTPLAN FÜR HEISSE TAGE



Gut Informiert durch heiße Tage



Tipps für den Sommer



Kühle Orte in Lüneburg entdecken

Die coolsten Tipps für den Sommer

Ab wann reden wir von Hitze?

Mehrere Tage mit Temperaturen über 30 °C
sowie Nächte mit Temperaturen über 20 °C
(tropische Nächte).



Trinken Sie jede Stunde ein Glas, noch bevor der Durst kommt. Ideal sind Wasser, kühle Tees oder Saftschorlen. Meiden Sie Alkohol, Koffein und zuckerhaltige Getränke.



Essen Sie leichte, frische und kühle Kost (z.B. Obst, Gemüse, Salate), lieber mehrere, kleine Mahlzeiten.



Verlegen Sie Besorgungen, Einkäufe und sportliche Aktivitäten in die kühleren, frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Meiden Sie die Mittagshitze und bleiben Sie zwischen 11 und 17 Uhr nach Möglichkeit im Haus.



Tragen Sie lange, luftige und helle Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung. Benutzen Sie Sonnencreme ab einem UV-Index 3.



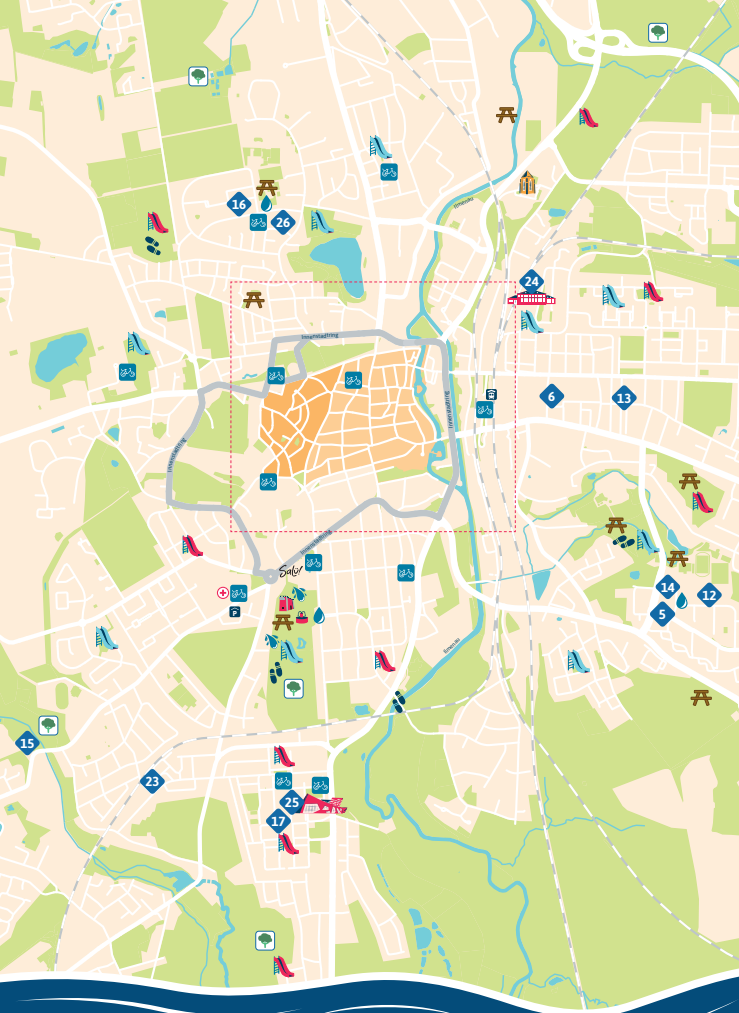
Halten Sie Ihre Wohnung so kühl wie möglich. Lüften Sie nur, wenn es draußen kühler ist als drinnen und verschatten Sie Fenster und Balkon.



Überprüfen Sie die Lagerung Ihrer Medikamente und passen Sie diese an. Besprechen Sie Hitzeverträglichkeit, Nebenwirkungen und eventuelle Dosierungsanpassungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Achten Sie auch auf sich und Ihre Mitmenschen. Sprechen Sie Personen an und bieten Sie Hilfe an. Lassen Sie Personen, vor allem Kinder oder Tiere nie in parkenden Autos zurück!

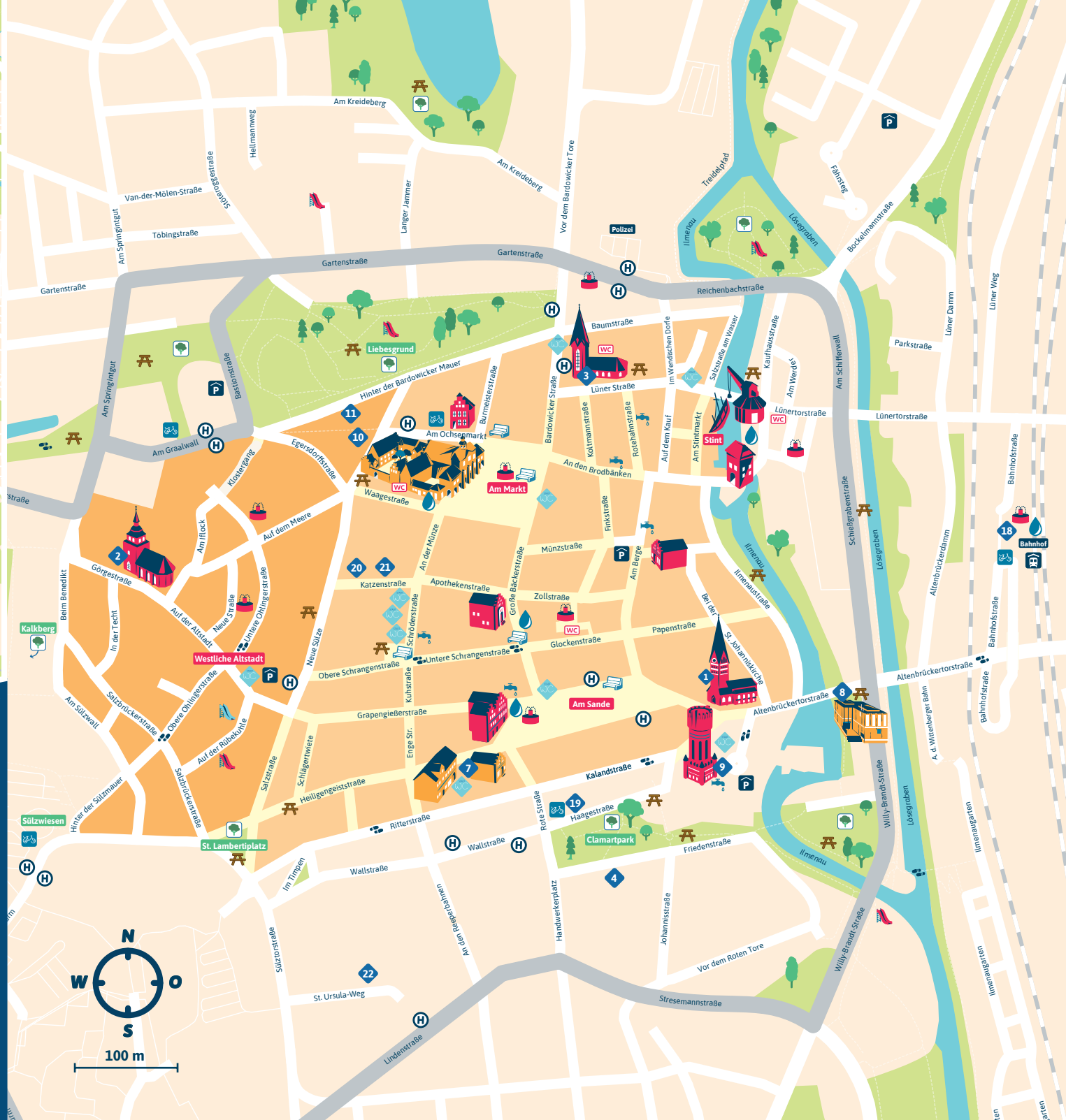


Weitere wichtige Tipps finden Sie auf unserer Website:

Infos zu Hitzetipps für Risikogruppen, Trinkwasserspender, zur Online Hitzekarte, u.v.m.



Für aktuelle Hitzewarnungen und Informationen über das Wetter: DWD WarnWetter



ANGEBOTE IM STADTRAUM

- Trinkwasserspender
- Brunnen/Wasserspiel
- Grüne Oase
- Schattiger Sitzplatz
- Cooler Wege
- Schattiger Spielplatz
- Wasserspielplatz
- Fahrradständer
- Bushaltestelle
- Grünflächen
- Bahnhof & Zentral Omnibus-Bahnhof
- Parkhäuser
- Öffentliches WC
- Stadt WC
- Erfrischungsort
- Refill Station

KÜHLE ORTE IN LÜNEBURG

Kirchen und Gemeindehäuser

- St. Johanniskirche
- St. Nicolaikirche
- St. Michaeliskirche
- St.-Marien-Kirche
- St. Stephanus
- Paul-Gerhardt-Laden

Museen

- Ostpreussisches Landesmuseum
- Museum Lüneburg
- Wasserturm

Bibliotheken

- Ratsbücherei der Stadt Lüneburg
- Jugendbücherei Stadtmitte
- Stadtteilbücherei Kaltenmoor

Stadtteilhäuser

- Stadtteiltreff HaLo
- Stadtteilhaus Kaltenmoor
- OASE Stadtteilhaus Oedeme
- KredO
- Geschwister-Scholl-Haus

Weitere Orte

- Bahnhof Lüneburg
- VHS Foyer
- Mosaïque
- Utopia
- Musikschule
- Commons Zentrum
- Kulturbäckerei
- Zentralgebäude Leuphana
- Parlū

Die gewöhnlichen Öffnungszeiten der kühlen Orte finden Sie auf der digitalen Hitzekarte der Hansestadt.

Hier kommen Sie zur Website:

